



БЛЮДА ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

ГОТОВИМ, КАК ПРОФЕССИОНАЛЫ!



кулинарные секреты



Annotation

Рыба – обязательная составляющая здорового питания. А блюда из красной рыбы не только полезны, но и вкусны, особенно если приготовить их по рецептам, представленным в нашей книге. Здесь вы найдете не только традиционные, но и современные закуски, салаты, первые и вторые блюда, а также выпечку. Это поможет разнообразить каждодневный рацион и украсить праздничный стол.

- Галина Серикова

- Введение

- Закуски

- Из семги

- Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 1)

- Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 2)

- Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 3)

- Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 4)

- Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 5)

- Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 6)

- Бутерброды с копченой семгой (вариант 1)

- Бутерброды с копченой семгой (вариант 2)

- Бутерброды с копченой семгой (вариант 3)

- Фаршированные семгой помидоры

- Фаршированный семгой картофель

- Рулетики с семгой

- Рулетики из семги с огурцом

- Ролет из семги и судака

- Бутербродный торт с семгой

- Гречневый блинный торт с семгой

- Закусочный паштет

- Закуска из семги

- Из форели

- Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 1)

- Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 2)

- Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 3)
- Бутерброды с копченой форелью (вариант 1)
- Бутерброды с копченой форелью (вариант 2)
- Бутерброды с копченой форелью (вариант 3)
- Бутерброды с консервированной форелью (вариант 1)
- Бутерброды с консервированной форелью (вариант 2)
- Закуска из форели (вариант 1)
- Закуска из форели (вариант 2)
- Закуска из форели (вариант 3)
- Фаршированные форелью яйца
- Рулетики с форелью (вариант 1)
- Рулетики с форелью (вариант 2)
- Рулет из форели
- Бутербродный торт с форелью
- Паштет из форели (вариант 1)
- Паштет из форели (вариант 2)
- Хе из форели
- Тарталетки с форелью
- Из горбуши
 - Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 1)
 - Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 2)
 - Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 3)
 - Бутерброды с копченой горбушей (вариант 1)
 - Бутерброды с копченой горбушей (вариант 2)
 - Бутерброды с консервированной горбушей
 - Бутерброды с маринованной горбушей
 - Бутерброды с жареной горбушей
 - Медальоны из горбуши
 - Заливная горбуша
 - Рулетики с горбушей (вариант 1)
 - Рулетики с горбушей (вариант 2)
 - Закуска из горбуши (вариант 1)
 - Закуска из горбуши (вариант 2)

- Бутербродный торт с горбушей
- Паштет из горбуши (вариант 1)
- Паштет из горбуши (вариант 2)
- Хе из горбуши
- Из другой красной рыбы
 - Бутерброды со слабосоленой кетой
 - Бутерброды с копченой кетой (вариант 1)
 - Бутерброды с копченой кетой (вариант 2)
 - Бутерброды с копченой кетой (вариант 3)
 - Бутерброды с вареной кетой
 - Закуска из кеты на шпажках (вариант 1)
 - Закуска из кеты на шпажках (вариант 2)
 - Фаршированное кетой авокадо
 - Закуска из кеты
 - Рулетики из кеты
 - Бутербродный торт с кетой
 - Паштет из кеты с горошком
 - Бутерброды со слабосоленным кижучем (вариант 1)
 - Бутерброды со слабосоленным кижучем (вариант 2)
 - Бутерброды с копченым кижучем (вариант 1)
 - Бутерброды с копченым кижучем (вариант 2)
 - Бутерброды с консервированным кижучем (вариант 1)
 - Закуска из кижуча
 - Закусочный торт с кижучем
 - Паштет из кижуча
 - Бутерброды со слабосоленным лососем
 - Закуска из консервированного лосося
 - Блинный торт с лососем
 - Паштет из лосося и тунца
 - Паштет из лосося и щуки
 - Рулетики из лосося
 - Закусочные шашлычки из лосося

○ Салаты

- Из семги
 - Картофельный салат с семгой (вариант 1)
 - Картофельный салат с семгой (вариант 2)
 - Салат из семги, шампиньонов и белых грибов
 - Салат из семги и риса

- Салат из семги и маринованного лука
- Салат из семги и свежих овощей
- Салат из семги и шнитт-лука
- Салат из семги и сыра
- Салат из семги по-итальянски
- Салат-фламбе из семги
- Салат из семги горячего копчения
- Салат из семги и грибов (вариант 1)
- Салат из семги и грибов (вариант 2)
- Салат из семги и зеленого лука
- Салат из семги и морской капусты
- Салат из семги и шпика
- Салат из семги и моркови
- Салат из семги и яиц
- Салат из семги и овощей (вариант 1)
- Салат из семги и овощей (вариант 2)
- Салат из консервированной семги (вариант 1)
- Салат из консервированной семги (вариант 2)
- Салат из консервированной семги (вариант 3)
- Салат из семги и хрена
- Салат из семги на гриле
- Салат из семги и редиса
- Рыбный салат
- Из форели
 - Салат из форели и яблок (вариант 1)
 - Салат из форели и яблок (вариант 2)
 - Салат из форели и грибов
 - Салат из форели и капусты пак-чой
 - Салат из форели и ветчины
 - Салат из форели и зеленого лука
 - Салат из форели и маринованного лука
 - Салат из форели и маринованных грибов
 - Салат из форели и сладкого перца
 - Салат из форели с горчичной заправкой
 - Салат из форели и рукколы
 - Салат из форели и фасоли
 - Салат из форели и листовой капусты
 - Салат из форели и гороха
 - Салат из форели и огурцов
 - Салат из копченой форели и балыка
 - Салат из форели и фарфалле

- Салат из форели и сливы
- Салат из форели и авокадо
- Салат из форели и моркови
- Салат из форели и граната
- Салат из форели, риса и помидоров
- Салат из форели и печени трески
- Салат из форели и гренок
- Салат из форели и хлеба
- Салат из форели и яиц
- Салат из форели и зелени
- Салат из форели и чеснока
- Из горбуши
 - Салат-коктейль из горбуши
 - Салат из горбуши и кукурузы
 - Салат из горбуши и брынзы
 - Салат из горбуши и кабачка
 - Салат из горбуши и огурцов
 - Салат из горбуши с фетой
 - Салат из горбуши и редьки
 - Салат из горбуши и каннеллони
 - Салат из горбуши, ламинарии и ананаса
 - Салат из горбуши и цветной капусты
 - Салат из горбуши и лука-порея
 - Салат из горбуши с кунжутом
 - Салат из горбуши с рисом и кресс-салатом
 - Салат из горбуши с винным уксусом
 - Салат из горбуши и сельдерея
 - Салат из горбуши и тофу
 - Салат из горбуши и банана
 - Салат из горбуши и сухариков
 - Салат из горбуши и дикого риса
 - Салат из горбуши и ананасов
 - Салат из горбуши и фасоли
 - Салат из горбуши и маринованных грибов
- Из другой красной рыбы
 - Салат из кеты и квашеной капусты
 - Салат из кеты и шампиньонов
 - Салат из кеты и пасты
 - Салат из кеты и каперсов
 - Салат из кеты с гренками и авокадо
 - Салат из кеты и яблок
 - Салат из кижуча и стручковой фасоли
 - Салат из кижуча и лука
 - Салат из кижуча и картофеля

■ Салат из лосося и маринованных овощей

○ Первые блюда

■ Из семги

- Свекольник с семгой
- Окрошка с семгой
- Рыбный суп (вариант 1)
- Рыбный суп (вариант 2)
- Рыбный суп (вариант 3)
- Рыбный суп (вариант 4)
- Рыбный суп (вариант 5)
- Суп из семги с рисом
- Суп из семги с креветками
- Суп из семги с молоком
- Суп из семги с овощами (вариант 1)
- Суп из семги с овощами (вариант 2)
- Уха из семги (вариант 1)
- Уха из семги (вариант 2)
- Уха из семги (вариант 3)
- Тройная уха
- Щи из семги
- Борщ из семги
- Похлебка из семги и бекона

■ Из форели

- Окрошка с форелью
- Суп из форели (вариант 1)
- Суп из форели (вариант 2)
- Суп из форели (вариант 3)
- Суп из форели (вариант 4)
- Суп из форели с креветками
- Суп из форели с помидорами
- Суп из картофеля с форелью
- Суп из консервированной форели
- Уха из форели
- Борщ из форели (вариант 1)
- Борщ из форели (вариант 2)
- Щи из форели
- Похлебка из форели и грибов

■ Из горбуши

- Окрошка из горбуши
- Суп из горбуши (вариант 1)
- Суп из горбуши (вариант 2)
- Суп из горбуши (вариант 3)
- Суп из горбуши с каперсами
- Суп из горбуши и лука

- Суп из горбуши с овощами
- Суп с рыбными шариками
- Суп из горбуши в горшочке
- Уха из горбуши (вариант 1)
- Уха из горбуши (вариант 2)
- Уха из горбуши (вариант 3)
- Уха из горбуши (вариант 4)
- Борщ из горбуши (вариант 1)
- Борщ из горбуши (вариант 2)
- Похлебка из горбуши
- Из другой красной рыбы
 - Суп из кеты (вариант 1)
 - Суп из кеты (вариант 2)
 - Суп из кеты (вариант 3)
 - Суп из кеты (вариант 4)
 - Суп из кеты (вариант 5)
 - Уха из кеты и форели
 - Уха из кеты и курицы
 - Уха из кеты
 - Солянка из кеты
 - Суп из кеты с картофелем и зеленью
 - Суп из кижуча (вариант 1)
 - Суп из кижуча (вариант 2)
 - Суп из кижуча (вариант 3)
 - Суп из кижуча (вариант 4)
 - Суп из кижуча (вариант 5)
 - Солянка из кижуча
 - Похлебка из кижуча с хреном
 - Уха из кижуча и форели
 - Уха из кижуча с овощами
 - Суп из лосося (вариант 1)
 - Суп из лосося (вариант 2)
 - Суп из лосося (вариант 3)
 - Суп с фрикадельками из лосося
 - Суп из лосося и гольца
 - Суп из лосося с рисом
 - Уха из лосося (вариант 1)
 - Уха из лосося (вариант 2)
 - Солянка из лосося
 - Щи из лосося

○ Вторые блюда

- Из семги
 - Отварная семга (вариант 1)
 - Отварная семга (вариант 2)

- Фаршированная семга (вариант 1)
- Фаршированная семга (вариант 2)
- Семга на гриле (вариант 1)
- Семга на гриле (вариант 2)
- Семга с креветками, жаренная на гриле
- Жареная семга
- Запеченная семга
- Семга, запеченная с картофелем
- Семга, запеченная в фольге (вариант 1)
- Семга, запеченная в фольге (вариант 2)
- Шашлык из семги в кляре
- Отбивные из семги
- Семга в белом вине
- Семга под молочным соусом
- Семга под острым соусом
- Тушеная семга
- Семга в суфле
- Из форели
 - Отварная форель (вариант 1)
 - Отварная форель (вариант 2)
 - Форель на пару
 - Форель, жаренная во фритюре
 - Котлеты из форели
 - Запеченная форель (вариант 1)
 - Запеченная форель (вариант 2)
 - Форель на гриле (вариант 1)
 - Форель на гриле (вариант 2)
 - Форель со шпинатом
 - Форель под горчичным соусом
 - Форель под соусом из хрена
 - Форель под грибным соусом
 - Форель в сметане
 - Форель, тушенная с кабачками
 - Форель, тушенная в горшочках
- Из горбуши
 - Отварная горбуша
 - Горбуша, тушенная с мидиями
 - Горбуша в молоке
 - Шашлык из горбуши
 - Горбуша под сливочным соусом
 - Горбуша под ореховым соусом
 - Горбуша в винном уксусе
 - Горбуша с грибами
 - Горбуша с миндалем

- Запеченная горбуша (вариант 1)
 - Запеченная горбуша (вариант 2)
 - Биточки из горбуши
 - Фаршированная горбуша
- Из другой красной рыбы
 - Отварная кета
 - Кета в панировке
 - Шашлык из кеты
 - Кета под грибным соусом
 - Отварной кижуч
 - Рагу с кижучем
 - Кижуч в сухарях
 - Кижуч в сметане
 - Шашлык из кижуча
 - Тушеный кижуч
 - Отварной лосось
 - Лосось под соусом
 - Шашлык из лосося (вариант 1)
 - Шашлык из лосося (вариант 2)
 - Лосось с капустой
 - Лосось, запеченный с кабачками
- Выпечка
 - Из семги
 - Пирог с семгой (вариант 1)
 - Пирог с семгой (вариант 2)
 - Пирог с семгой (вариант 3)
 - Пирог с семгой (вариант 4)
 - Пирог с семгой (вариант 5)
 - Кулебяка с семгой (вариант 1)
 - Кулебяка с семгой (вариант 2)
 - Пицца с семгой
 - Пирожки с семгой (вариант 1)
 - Пирожки с семгой (вариант 2)
 - Из форели
 - Пирог с форелью (вариант 1)
 - Пирог с форелью (вариант 2)
 - Пирог с форелью (вариант 3)
 - Пирог с форелью (вариант 4)
 - Пирог с форелью (вариант 5)
 - Пицца с форелью (вариант 1)
 - Пицца с форелью (вариант 2)
 - Расстегаи с форелью
 - Из горбуши
 - Пирог с горбушей (вариант 1)

- Пирог с горбушей (вариант 2)
- Пирог с горбушей (вариант 3)
- Кармашки с горбушей
- Пицца с горбушей
- Пирожки с горбушей
- Из другой красной рыбы
 - Пирог с кетой (вариант 1)
 - Пирог с кетой (вариант 2)
 - Пирожки с кетой
 - Пицца с кетой
 - Пирог с кижучем
 - Пицца с кижучем
 - Расстегаи с кижучем
 - Пирожки с кижучем
 - Пирог с лососем
 - Слоеные кармашки с лососем
 - Пирожки с лососем
 - Расстегаи с лососем

○ Приложения

Галина Серикова

Блюда из красной рыбы

Введение

С достаточной долей условности рыбу делят по цвету мяса на белую и красную. К красной относятся семга, горбуша, голец, нерка, форель, кижуч и др. В старину слово «красный» имело значение «красивый, прекрасный» (в смысле качественный), и первоначально так называли рыб семейства осетровых (осетра, севрюгу и др.), несмотря на то что мясо у них белое. Но это так, к слову. Так что же можно приготовить из красной рыбы? Поле деятельности, в том числе и для творчества, тут огромное.

Многие (если не большинство) из нас любят рыбу. Кому может не доставить удовольствие наваристая уха, жареная рыба с золотистой ароматной корочкой?! Вкусна рыба и вареная, и тушеная, и запеченная...

Традиционная и современная кулинария предлагает блюда на любой вкус. Рыба поддается всем возможным способам кулинарной обработки – она хороша и в холодном, и в горячем виде. Трудно назвать гарнир, с которым бы она не сочеталась. А перечислить весь колоссальный ассортимент блюд из красной рыбы просто невозможно. Мы предлагаем лишь маленькую часть из них, однако надеемся, что они полюбятся хозяйкам, их близким и гостям. Для удобства мы расположили рецепты в том порядке, в котором блюда подаются на стол. А чтобы стоять у плиты было нескучно, фантазируйте, экспериментируйте, создавайте собственные блюда. Одним словом, творите и получайте от этого удовольствие.

Приятного аппетита!

Закуси

Из семги

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 1)

- 200 г ржаного хлеба
- 250 г филе слабосоленой семги
- 75 г сливочного масла
- 75 г майонеза
- 50 г зеленого лука
- 50 г фисташек
- 10 г горчицы
- 2 яйца

1. Истолочь фисташки.

2. Сварить яйца вкрутую, натереть на терке.

3. Измельчить зеленый лук и семгу, нарезать хлеб ломтиками.

4. Соединить семгу с горчицей и майонезом, а сливочное масло – с луком, перемешать.

5. Нарезать хлеб ломтиками без корочек, смазать сливочным маслом, посыпать фисташками.

6. Положить на каждый ломтик по столовой ложке рыбной смеси и посыпать яйцами.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 2)

- 350 г пшеничного хлеба
- 100 г филе слабосоленой семги
- 80 г маринованных шампиньонов
- 50 г сливочного масла
- 50 г сыра твердых сортов
- 50 г репчатого лука
- Зелень петрушки, молотый красный и черный перец по вкусу

1. Нарезать хлеб и сыр ломтиками, семгу, лук и грибы – небольшими кусочками.

2. Соединить рыбу, грибы и лук, поперчить, перемешать.

3. Смазать хлеб маслом, поверх положить рыбо-грибную смесь, на нее – ломтик сыра и запекать в предварительно разогретой до 150° С духовке 4 мин. При подаче украсить зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 3)

- 200 г пшеничного хлеба
- 150 г филе слабосоленой семги
- 75 г сливочного масла
- 50 г помидора
- 50 г огурца
- 25 мл оливкового масла
- 5 мл лимонного сока
- Зелень петрушки и листья салата по вкусу

1. Нарезать ломтиками хлеб, семгу, помидор и огурец. Соединить сливочное масло с оливковым, добавить лимонный сок, перемешать.

2. Смазать хлеб маслом, разложить поверх рыбу, помидор, огурец, украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 4)

- 300 г отрубного батона
- 150 г филе слабосоленой семги
- 75 г сливочного масла
- 50 г майонеза
- 50 г вареной моркови
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон ломтиками, сваренные вкрутую яйца – кружочками, семгу – длинными брусочками, морковь – кубиками.

2. Смазать ломтики батона сливочным маслом, положить на них яйца, сверху – свернутую колечком семгу, внутрь – по кубику моркови. Украсить бутерброды капельками майонеза и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 5)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе слабосоленой семги
- 1 лимон
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать хлеб и семгу ломтиками, лимон и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

2. Смазать ломтики хлеба маслом, сверху положить яйца, рыбу, украсить лимоном и зеленью петрушки.

Бутерброды со слабосоленой семгой (вариант 6)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой семги
- 100 г огурцов
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон и рыбу ломтиками, сваренные вкрутую яйца и огурцы – кружочками.

2. Приготовить из батона тосты, смазать их маслом, на каждый положить яйца, семгу и огурцы.

3. Украсить бутерброды зеленью петрушки.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 1)

- 200 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченой семги
- 100 г майонеза
- 100 г помидоров
- Зелень укропа и кинзы по вкусу

1. Нарезать хлеб и рыбу ломтиками, помидоры – кружочками.

2. Измельчить зелень.

3. Смазать хлеб майонезом, сверху положить помидоры и семгу, посыпать зеленью.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 2)

- 200 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченой семги
- 100 г майонеза
- 100 г сыра твердых сортов
- 100 мл растительного масла
- 20 г чеснока
- 2 яйца

•Зелень петрушки и укропа по вкусу

1. Натереть сыр и яйца, предварительно сваренные вкрутую, перемешать. Измельчить зелень.

2. Нарезать рыбу тонкими ломтиками.

3. Нарезать хлеб ломтиками без корочек, обжарить с обеих сторон в растительном масле.

4. Натереть тосты с одной стороны чесноком, смазать майонезом, посыпать сырно-яичной смесью, сверху положить ломтик рыбы и украсить зеленью.

Бутерброды с копченой семгой (вариант 3)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой семги
- 100 г брынзы
- 75 г сливочного масла

1. Нарезать хлеб и семгу ломтиками, брынзу – небольшими кубиками.

2. Смазать ломтики хлеба сливочным маслом, положить на них рыбу, посыпать брынзой и запекать в духовке, предварительно разогретой до 150° С, 3–4 мин.

Фаршированные семгой помидоры

- 200 г помидоров
- 150 г консервированной семги
- 50 г черешкового сельдерея
- 50 г майонеза
- 5 мл лимонного сока
- Зелень петрушки и молотый черный перец по вкусу

1. Слить жидкость с консервированной семги, размять рыбу вилкой.

2. Измельчить петрушку и сельдерей.

3. Соединить семгу, сельдерей, добавить майонез, лимонный сок, молотый перец и перемешать.

4. Разрезать помидоры пополам, вынуть часть мякоти с семенами, наполнить начинкой и посыпать зеленью петрушки.

Фаршированный семгой картофель

- 500 г молодого картофеля
- 100 г филе слабосоленой семги
- 100 г сметаны
- 40 мл оливкового масла
- 40 г сливочного масла
- 40 г маслин без косточек
- 20 мл лимонного сока
- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Тщательно вымыть неочищенный картофель, смазать его половиной оливкового масла, посолить и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 1 ч.

2. Растопить сливочное масло, затем смешать его с оставшимся оливковым.

3. Разрезать каждый клубень картофеля на 4 части, частично вынуть мякоть, смазать теплым маслом и поместить в духовку на 10—15 мин, чтобы картофель подрумянился. Измельчить укроп.

4. Нарезать семгу брусочками, сбрызнуть лимонным соком, соединить со сметаной, молотым перцем и измельченными маслинами.

5. Наполнить картофель рыбной массой и посыпать укропом.

Рулетики с семгой

- 250 г филе слабосоленой семги

- 100 г сыра фета

- 30 г майонеза

- 20 г чеснока

- 1 тонкий лаваш

- Зелень петрушки и кинзы по вкусу

1. Измельчить семгу и зелень.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Соединить сыр, майонез, укроп, кинзу, чеснок и перемешать.

4. Расстелить на столе пищевую пленку, положить на нее лаваш, смазать сырной смесью, поверх равномерно распределить кусочки рыбы, туго свернуть рулетом, завернуть в пленку и убрать в морозилку на 30—45 мин.

5. Нарезать готовый рулет кусочками.

Рулетики из семги с огурцом

- 300 г филе копченой семги

- 100 г мягкого сливочного сыра

- 1 огурец

- Зеленый лук, чеснок, зелень укропа по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкими пластинками, огурец – соломкой.

2. Измельчить зелень.

3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

4. Смазать каждый ломтик семги тонким слоем сыра, смешанным с чесноком и укропом, положить огурец, свернуть рулетиком и перевязать пером зеленого лука.

Рулет из семги и судака

- 300 г филе семги

- 300 г филе судака

- 200 мл сливок 30%-ной жирности

- 100 г майонеза

- 70 г красной икры

- 30 мл коньяка

- 20 мл лимонного сока

- Тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности измельчить в блендере филе семги и судака.

2. Влить по 100 мл сливок в каждое рыбное пюре, поперчить, посолить, добавить мускатный орех, а в филе судака – половину коньяка.

3. Расстелить на столе полиэтиленовый пакет, намазать на него слоем 1–1,5 см филе семги в виде прямоугольника, поверх выложить филе судака в виде цилиндра, в центре сделать углубление, положить в него полоску из красной икры.

4. Соединить филе семги таким образом, чтобы филе судака оказалось в середине.

5. Рулет, упакованный в туго перевязанный нитками пакет, погрузить в кипящую воду и варить на слабом огне 20 мин. Затем слить воду и остудить рулет, оставив его в кастрюле.

6. Приготовить соус из майонеза, оставшегося коньяка и лимонного сока. Перед подачей на стол нарезать рулет ломтиками и полить соусом.

Бутербродный торт с семгой

- 450 г хлеба для тостов

- 200 г острого сыра

- 200 г плавленого сыра

- 200 г сметаны

- 180 г консервированной семги

- 1 лимон

- 2 яйца

- Зеленый лук, паприка и базилик по вкусу

1. Нашинковать зеленый лук, нарезать лимон кружочками, яйца, предварительно сваренные вкрутую, – небольшими кусочками.

2. Натереть острый сыр.

3. Слить жидкость из консервов, размять рыбу, добавить яйца, паприку, острый сыр, перемешать, разделить на 2 части.

4. Выложить ломтики хлеба слоем на блюдо, смазать рыбной массой, повторить действия еще раз. Последний слой должен быть из хлеба.

5. Накрыть торт пищевой пленкой и поместить в холодильник на 6–12 ч, положив сверху небольшой гнет.

6. Соединить плавленый сыр со сметаной, перемешать, смазать верх и бока торта, посыпать зеленым луком, украсить

кружочками лимона и листиками базилика.

Гречневый блинный торт с семгой

- 250 г филе слабосоленой семги
- 250 г сметаны
- 100 г мягкого сыра
- 15 мл лимонного сока
- Зеленый лук, укроп, молотый черный перец по вкусу

Для блинчиков:

- 500 мл молока
- 200 г гречневой муки
- 100 г пшеничной муки
- 10 г дрожжей
- 3 яйца
- Соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплом молоке. Отделить белки от желтков. Соединить оба вида муки, насыпать горкой, сделать углубление, посолить, влить желтки и молоко, перемешать, оставить тесто на 2–3 ч. Взбить белки, добавить в подошедшее тесто, испечь блинчики и остудить.

2. Нарезать семгу тонкими пластинками.

3. Нашинковать лук и укроп, добавить сметану, сыр и лимонный сок, поперчить и перемешать.

4. Смазать один блинчик сырной смесью, накрыть вторым, на него положить рыбу. Повторять так до тех пор, пока не закончатся блинчики.

Закусочный паштет

- 200 г консервированной семги
- 100 г репчатого лука
- 40 мл оливкового масла
- 5 яиц
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, мелко нарезать.

2. Нашинковать лук, спассеровать в растительном масле.

3. Размять консервированную рыбу, добавить часть яиц и лук, посолить, поперчить, перемешать, переложить на блюдо и посыпать оставшимися яйцами.

Закуска из семги

- 200 г филе копченой семги

- 100 г творога
- 100 мл сливок 30%-ной жирности
- 20 г оливок без косточек
- Зеленый лук по вкусу

1. Взбить творог со сливками. Нашинковать лук, измельчить оливки, соединить их со сливочно-творожной массой, перемешать.

2. Нарезать рыбу тонкими пластинками, свернуть в виде кулечка, наполнить приготовленной начинкой и охладить.

Из форели

Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 1)

- 300 г пшеничного хлеба
- 200 г филе слабосоленой форели
- 100 г майонеза
- 100 г огурцов
- 70 г оливок без косточек
- 2 яйца

1. Нарезать хлеб ломтиками, рыбу – длинными полосками, огурцы и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

2. Смазать ломтики хлеба майонезом, в центр положить яйца и огурцы, вокруг разместить форель, придав ей форму кольца.

3. Украсить бутерброды оливками.

Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 2)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой форели
- 100 г майонеза
- 20 г кетчупа
- 10 мл лимонного сока
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон ломтиками, подсушить в тостере.

2. Соединить майонез с кетчупом, перемешать.

3. Измельчить петрушку и рыбу.

4. Смазать тосты майонезной смесью, положить форель, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью.

Бутерброды со слабосоленой форелью (вариант 3)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой форели
- 100 г сливочного масла
- 3 яичных желтка
- Зелень петрушки по вкусу

1. Измельчить желтки и петрушку, нарезать рыбу длинными полосками.

2. Нарезать батон ломтиками и обжарить их в сливочном масле.

3. Положить на гренки рыбу, посыпать желтками и зеленью петрушки.

Бутерброды с копченой форелью (вариант 1)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой форели
- 100 г сливочного масла
- 70 г каперсов
- 50 г черной икры
- Зеленый лук по вкусу

1. Измельчить лук, нарезать форель тонкими пластинками.

2. Нарезать хлеб ломтиками, смазать сливочным маслом, положить сверху рыбу. Украсить бутерброды икрой, каперсами и зеленым луком.

Бутерброды с копченой форелью (вариант 2)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой форели
- 100 г сливочного масла
- 50 г маслин без косточек
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками и подсушить в тостере.

2. Сварить яйца вкрутую, отдельно измельчить белки и желтки.

3. Нарубить петрушку, нарезать рыбу тонкими полосками.

4. Смазать тосты сливочным маслом, в середину каждого положить форель, с одной стороны от нее – желтки, с другой – белки, посыпать зеленью и украсить маслинами.

Бутерброды с копченой форелью (вариант 3)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе копченой форели
- 100 г сливочного масла
- 30 г горчицы
- 50 г каперсов
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать форель и батон ломтиками, последние подсушить в тостере.

2. Соединить сливочное масло с горчицей, перемешать.

3. Измельчить петрушку и каперсы.

4. Смазать тосты тонким слоем горчичного масла, сверху положить рыбу, украсить решеткой из масляной смеси, посыпать зеленью и каперсами.

Бутерброды с консервированной форелью (вариант 1)

- 300 г пшеничного батона
- 200 г консервированной в масле форели
- 100 г сыра твердых сортов
- 100 г сливочного масла
- 30 г майонеза
- Молотый черный перец по вкусу

1. Нарезать батон тонкими ломтиками.
2. Натереть на терке сыр.
3. Размять рыбу вилкой, соединить с сыром и майонезом, поперчить, взбить.

4. Смазать ломтики батона сливочным маслом и рыбно-сырной массой, положить друг на друга и поместить в холодильник.

5. Когда бутерброды застынут, нарезать их одинаковыми полосками.

Бутерброды с консервированной форелью (вариант 2)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г консервированной форели
- 100 г картофельного пюре
- 100 г черной (красной, щучьей или другой) икры
- Зеленый лук и молотый черный перец по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками, смазать их картофельным пюре, поперчить, выложить икру.

2. Нашинковать лук.

3. Разделить рыбу на небольшие кусочки, разложить поверх икры и посыпать бутерброды зеленым луком.

Закуска из форели (вариант 1)

- 300 г филе копченой форели
- 50 г маслин без косточек
- 2 огурца

1. Нарезать огурцы длинными тонкими пластинками, форель – брусочками.

2. Завернуть рыбу в огурцы в виде рулета, нанизать на шпажку и украсить маслиной.

Закуска из форели (вариант 2)

- 500 г молодого картофеля
- 250 г филе копченой форели
- 120 г сыра твердых сортов
- 40 г оливок без косточек
- 40 мл оливкового масла
- 40 г сливочного масла
- 20 мл лимонного сока
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Тщательно вымыть неочищенный картофель, смазать его 20 мл оливкового масла, посолить и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 1 ч.

2. Нагреть оставшееся оливковое масло, добавить к нему сливочное.

3. Разрезать клубни картофеля на 4 части, удалить небольшое количество мякоти, смазать теплой масляной смесью и поместить в духовку на 10—15 мин.

4. Натереть на терке сыр, измельчить петрушку.

5. Мелко нарезать форель и оливки, соединить их с сыром, петрушкой, лимонным соком, посолить, поперчить, перемешать.

6. Наполнить картофель рыбной массой.

Закуска из форели (вариант 3)

- 500 г филе форели
- 200 г сливочного масла
- 200 мл молока
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 г репчатого лука
- Лавровый лист, горчица, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть сыр на терке.

2. Отварить рыбу с лавровым листом и луком в молоке, откинуть на дуршлаг, остудить и пропустить через мясорубку.

3. Соединить форель с размягченным маслом, горчицей, мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать и выложить на блюдо, придав форму рыбы.

Фаршированные форелью яйца

- 200 г консервированной форели
- 50 г майонеза
- 20 г горчицы

- 5 яиц

- Зелень петрушки, зеленый лук и молотый черный перец по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Измельчить петрушку, лук и желтки.

2. Слить жидкость из консервов, размять рыбу, добавить к ней желтки, зеленый лук, черный перец, горчицу и перемешать.

3. Наполнить рыбной смесью белки, украсить капельками майонеза и посыпать петрушкой.

Рулетики с форелью (вариант 1)

- 300 г филе слабосоленой форели

- 200 г мягкого сыра

- 1 тонкий лаваш

- Зелень укропа и кинзы по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками.

2. Измельчить зелень.

3. Расстелить лаваш на столе, смазать сыром, разложить по нему форель, посыпать зеленью, плотно свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и убрать в морозилку на 15 мин. Нарезать готовый рулет порционными кусочками.

Рулетики с форелью (вариант 2)

- 300 г филе форели

- 300 г свиного сала

- 3 яйца

- 100 мл растительного масла

- 60 мл сливок 30%-ной жирности

- 50 мл мясного бульона

- 50 г моркови

- 50 г чеснока

- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

2. Нарезать морковь мелкими кубиками и припустить.

3. Нарезать сало ломтиками, отбить до толщины 5 мм, смазать чесноком, посолить и поперчить.

4. Взбить яйца со сливками, вылить смесь на сковороду с разогретым растительным маслом (20 мл), посыпать морковью, приготовить омлет, остудить и нарезать полосками.

5. Нарезать филе форели ломтиками толщиной 1,5 см, слегка отбить, положить на ломтики сала, сверху – омлет, свернуть рулетиком и обвязать кулинарной нитью.

6. Обжарить рулетики в оставшемся масле, затем влить мясной бульон, тушить до готовности и остудить под небольшим гнетом.

Рулет из форели

- 500 г филе копченой форели
- 250 г мягкого сливочного сыра
- 150 г сладкого перца
- 60 г столового хрена
- Зелень укропа и петрушки по вкусу

1. Нарезать форель тонкими пластинками, сладкий перец – длинными полосками.

2. Измельчить петрушку и укроп, соединить их с сыром и хреном, перемешать.

3. Расстелить на столе пищевую пленку, выложить на нее рыбу так, чтобы кусочки слегка находили друг на друга, покрыть сырной массой, посередине положить полосу из сладкого перца, плотно свернуть форель рулетом, не убирая пленку, и держать в холодильнике 2 ч.

4. При подаче на стол нарезать рулет кусочками.

Бутербродный торт с форелью

- 500 г филе форели
- 400 г моркови
- 200 г чернослива без косточек
- 200 г сметаны
- 100 г лука-шалота
- 60 мл оливкового масла
- 50 мл воды

•Лавровый лист, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкими пластинками, лук-шалот – кольцами, натереть на терке морковь.

2. Измельчить укроп и петрушку.

3. Налить в глубокую форму оливковое масло, выложить в нее продукты слоями в такой последовательности: морковь, сметана, чернослив, рыба, лук, соль, перец. Последний слой должен быть из моркови.

4. Полить все оставшейся сметаной, разведенной водой, положить лавровый лист.

5. Готовить торт в духовке, разогретой до 180° С, на слабом огне примерно 1 ч, затем остудить, перевернуть на блюдо и

посыпать зеленью.

Паштет из форели (вариант 1)

- 300 г филе слабосоленой форели

- 200 г мягкого сливочного сыра

- 3-4 яйца

- 200 г майонеза

- Зелень петрушки по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую.

2. Пропустить через мясорубку рыбу и яйца, добавить сыр, заправить майонезом и перемешать.

3. Переложить паштет на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Паштет из форели (вариант 2)

- 500 г филе копченой форели

- 150 г сметаны

- 50 г репчатого лука

- 70 г панировочных сухарей

- 20 г лимонной цедры

- 2 яйца

- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, нарезать рыбу и лук ломтиками.

2. Нашинковать укроп.

3. Измельчить в блендере яйца, рыбу, лук, лимонную цедру, добавить панировочные сухари, сметану, укроп, посолить, поперчить и перемешать.

Хе из форели

- 1 кг форели

- 700 г моркови

- 220 мл 9%-ного уксуса

- 50 г репчатого лука

- 40 г сахара

- 25 мл соевого соуса

- 20 мл растительного масла

- 20 г чеснока

- Молотый перец чили, кунжут и соль по вкусу

1. Отделить рыбное филе от костей и кожи, нарезать кусочками длиной 4–5 см и толщиной 5 мм, залить уксусом и мариновать 45 мин, после чего откинуть на дуршлаг.

2. Нарезать морковь тонкой соломкой, лук – кольцами, пропустить чеснок через чеснокодавилку.
3. Посолить морковь и слегка помять ее руками.
4. Обжарить кунжут на сухой сковороде.
5. Приготовить заправку, соединив растительное масло, сахар, перец, лук и чеснок.
6. Выложить рыбу на блюдо горкой, сверху поместить морковь, полить заправкой и соевым соусом.

Тарталетки с форелью

- 200 г консервированной в масле форели
- 80 г вареных грибов (шампиньонов, белых или других)
- 50 мл сливок 30%-ной жирности
- 20 г лука-шалота
- 5 г крахмала
- 10—12 слоеных тарталеток
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нашинковать лук и грибы.

2. Слить масло из консервов, спассеровать в нем лук и грибы, добавить сливки, довести до кипения, всыпать крахмал и перемешать.

3. Положить в грибной соус рыбу, разделенную на кусочки, и прогреть. Наполнить тарталетки начинкой и украсить листиками петрушки.

Из горбуши

Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 1)

- 300 г пшеничного или ржаного хлеба
- 150 г филе слабосоленой горбуши
- 100 г маслин без косточек
- 75 г сливочного масла
- 50 г черной икры
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками, горбушу – тонкими пластинками.

2. Смазать хлеб сливочным маслом, сверху положить рыбу, подвернув ее с одного конца. Украсить бутерброды икрой, листиками петрушки и маслинами.

Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 2)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой горбуши
- 75 г сливочного масла
- 10 мл лимонного сока
- 1 лимон

1. Нарубить рыбу небольшими кусочками, полить лимонным соком и оставить на 15 мин.

2. Нарезать батон ломтиками, смазать их сливочным маслом, сверху положить горбушу, украсить лимоном, предварительно нарезав его кружочками.

Бутерброды со слабосоленой горбушей (вариант 3)

- 300 г отрубного батона
- 150 г филе слабосоленой горбуши
- 75 г сливочного масла
- 75 г грецких орехов
- 10 г чеснока
- Зелень петрушки по вкусу

1. Измельчить горбушу и орехи, перемешать.

2. Нарезать батон ломтиками, затем подсушить их в тостере, натереть чесноком и смазать сливочным маслом.

3. Положить на каждый ломтик рыбно-ореховую массу и украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с копченой горбушей (вариант 1)

- 300 г ржаного хлеба
- 200 г филе копченой горбуши
- 70 г майонеза
- 50 г репчатого лука
- 10 г чеснока
- 2 соленых огурца
- Зелень петрушки и молотый черный перец по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками, рыбу, лук и огурцы – небольшими кусочками.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Измельчить петрушку. Соединить горбушу с огурцами, луком и чесноком, добавить майонез, поперчить, перемешать. Смазать ломтики хлеба рыбной массой и посыпать зеленью.

Бутерброды с копченой горбушей (вариант 2)

- 300 г пшеничного батона
- 200 г филе горбуши холодного копчения
- 200 г мягкого сливочного сыра
- 50 г красной икры
- 40 мл сливок 30%-ной жирности
- 30 мл лимонного сока
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Измельчить рыбу в блендере.

2. Нашинковать петрушку, нарезать батон ломтиками.

3. Соединить горбушу с сыром, сливками, петрушкой, влить лимонный сок, посыпать солью и перцем, перемешать.

4. Смазать ломтики батона рыбной массой и украсить красной икрой.

Бутерброды с консервированной горбушей

- 350 г пшеничного батона
- 200 г консервированной горбуши
- 60 г майонеза
- 50 г вяленых помидоров
- 50 г сыра твердых сортов
- 50 г соуса песто

1. Слить из консервов жидкость, рыбу размять вилкой. Натереть на терке сыр.

2. Добавить к рыбе помидоры и сыр, заправить майонезом и соусом песто, перемешать.

3. Нарезать батон ломтиками и смазать их рыбной смесью.

Бутерброды с маринованной горбушей

- 300 г ржаного хлеба
- 300 г филе горбуши
- 50 г лука-шалота
- 40 мл растительного масла
- 20 мл лимонного сока
- 20 мл винного уксуса
- Зелень петрушки, листовой салат, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать мелкими кубиками филе горбуши, предварительно выдержанной в морозилке 1 ч.

2. Нашинковать лук и петрушку.

3. Полить рыбу уксусом, лимонным соком, растительным маслом, добавить лук и петрушку, посолить, поперчить и перемешать.

4. Нарезать хлеб ломтиками, выложить на них рыбную массу и подать бутерброды на листьях салата.

Бутерброды с жареной горбушей

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе горбуши
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 г сливочного масла
- 50 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- Соль по вкусу

1. Нарезать рыбу пластинками, посолить и обжарить в растительном масле.

2. Натереть сыр на терке.

3. Нашинковать репчатый лук и спассеровать его в сливочном масле.

4. Нарезать хлеб ломтиками, положить на них лук и рыбу, посыпать сыром и запекать в духовке, предварительно разогретой до 150° С, 3–4 мин.

Медальоны из горбуши

- 170 г консервированной горбуши
- 100 г майонеза
- 100 г помидоров

•Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец по вкусу

1. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, извлечь семена, удалить сок, мякоть нарезать небольшими кубиками.

2. Слить из консервов жидкость, размять рыбу вилкой, поперчить, добавить майонез, перемешать.

3. Измельчить петрушку и укроп.

4. Выложить на тарелку в 2 слоя помидоры и рыбную массу, наполняя ими формочки для выпечки без дна. Посыпать медальоны перцем и зеленью.

Заливная горбуша

•400 мл сливок 30%-ной жирности

•300 г филе копченой горбуши

•10 г желатина

•5 г горчицы

•5 г столового хрена

•5 г соуса табаско

•Зелень петрушки и укропа по вкусу

1. Взбить сливки. Мелко нарезать петрушку и укроп. Измельчить рыбу в блендере, добавить хрен, горчицу, соус табаско, зелень, сливки и аккуратно перемешать.

2. Залить желатин холодной водой и оставить до набухания, затем довести до кипения, соединить с рыбной массой, перемешать, переложить в формочки, предварительно застеленные пищевой пленкой, и поместить в холодильник на 12 ч. Подавать порционно, украсив веточкой зелени.

Рулетики с горбушей (вариант 1)

•300 г сыра рикотта

•200 г филе копченой горбуши

•200 г ветчины

•1 лаваш

•Зелень укропа и базилика по вкусу

1. Измельчить зелень. Нарезать ветчину и горбушу тонкими пластинками.

2. Развернуть лаваш, смазать его тонким слоем рикотты, равномерно распределить ветчину и горбушу, посыпать укропом и базиликом, плотно свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и положить в морозилку на 30 мин.

3. Разрезать готовый рулет на порционные кусочки.

Рулетики с горбушей (вариант 2)

- 400 г филе слабосоленой горбуши

- 200 г шампиньонов

- 100 г репчатого лука

- 60 мл растительного масла

- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить грибы в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать и обжарить в половине растительного масла. Измельчить укроп.

2. Нашинковать лук, спассеровать его в оставшемся масле, добавить к грибам, посыпать укропом, посолить, поперчить и перемешать.

3. Нарезать рыбу тонкими ломтиками, слегка отбить. Положить на каждый луково-грибной фарш и свернуть рулетиком.

Закуска из горбуши (вариант 1)

- 400 г филе копченой горбуши

- 400 г сыра «Филадельфия»

- 40 г чеснока

- 3 яйца

- Зеленый лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкими ломтиками. Измельчить в блендере яйца, предварительно сваренные вкрутую, зеленый лук и чеснок, соединить с сыром, посолить, поперчить, перемешать.

2. Формочки для выпечки выстелить пищевой пленкой, на дно положить горбушу так, чтобы концы ломтиков свешивались с краев, залить сырной массой, накрыть рыбой, как конвертом, завернуть в пленку и убрать на 3–5 ч в холодильник, положив сверху небольшой пресс.

3. Перед подачей на стол развернуть пленку и перевернуть формочки на тарелки.

Закуска из горбуши (вариант 2)

- 500 г филе слабосоленой горбуши

- 10 г чеснока

- 100 мл оливкового масла

- 15 мл лимонного сока

- Зелень укропа и петрушки по вкусу

1. Нарезать рыбу небольшими кусочками.

2. Измельчить петрушку и укроп.

3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

4. Взбить оливковое масло с лимонным соком.

5. Соединить горбушу, чеснок и зелень, заправить масляной смесью и перемешать.

Бутербродный торт с горбушей

- 450 г хлеба для тостов
- 400 г филе горбуши горячего копчения
- 300 г майонеза
- 200 г острого сыра
- 100 мл огуречного рассола
- 100 г королевских креветок
- 70 мл лимонного сока
- 4 яйца
- Зелень укропа, паприка, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать горбушу и яйца, предварительно сваренные вкрутую, небольшими кусочками.

2. Натереть на терке сыр.

3. Измельчить укроп.

4. Сварить креветки в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

5. Соединить рыбу, яйца, сыр, укроп, майонез, лимонный сок, молотый перец, перемешать, разделить полученную смесь на 2 части, оставив немного для украшения.

6. Ломтики хлеба выложить на блюдо, пропитать рассолом, смазать рыбно-сырной массой, повторить действия. Всего должно получиться 5 слоев. Накрыть торт пищевой пленкой и поместить в холодильник на 6–10 ч.

7. Обмазать готовый торт со всех сторон оставшейся рыбно-сырной массой, украсить креветками и посыпать паприкой.

Паштет из горбуши (вариант 1)

- 200 г консервированной горбуши
- 100 г сыра твердых сортов
- 30 г кетчупа
- 25 г муки
- 3 яйца

1. Размять горбушу вилкой, соединить с натертым на терке сыром, перемешать и переложить в форму для запекания.

2. Взбить желтки с кетчупом и мукой, добавить взбитые белки, перемешать, выложить на рыбную массу. Запекать паштет в духовке, разогретой до 180° С, 15 мин.

Паштет из горбуши (вариант 2)

- 500 г филе горбуши
- 200 г репчатого лука
- 200 г сливочного масла
- 100 г моркови

• Корень и зелень петрушки, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, морковь, корень петрушки и спассеровать в сливочном масле.

2. Измельчить в блендере рыбу и овощи, посолить, поперчить, добавить мускатный орех, перемешать, переложить в сковороду с маслом и держать на слабом огне 20 мин.

3. Подавать паштет в холодном виде, украсив зеленью петрушки.

Хе из горбуши

- 400 г филе горбуши
- 70 г дайкона
- 50 г молотого красного перца
- 30 г моркови
- 20 мл 9%-ного уксуса
- 20 мл водки
- 20 г чеснока
- 20 г сахара
- 15 мл лимонного сока
- 10 мл кунжутного масла
- 2 бульонных кубика
- Семена кунжута и зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками длиной 5 см и толщиной 5 мм, переложить в дуршлаг, 2 раза обдать кипятком. Когда вода стечет, поместить филе в миску, полить уксусом и мариновать 1,5 ч.

2. Обжарить семена кунжута на сухой сковороде.

3. Измельчить морковь, пропустить чеснок через чеснокодавилку, соединить и растереть.

4. Для приготовления заправки нарезать дайкон тонкой соломкой, добавить водку, кунжутное масло, перец, сахар, измельченные бульонные кубики, кунжут, морковь с чесноком и перемешать.

5. Полить филе горбуши заправкой и лимонным соком, перемешать и украсить петрушкой.

Из другой красной рыбы

Бутерброды со слабосоленой кетой

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой кеты
- 100 г помидоров
- 75 г сливочного масла
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать кету тонкими пластинками, батон – ломтиками, помидоры и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

2. Смазать ломтики батона маслом, сверху положить рыбу, яйца и помидоры, украсить листиками петрушки.

Бутерброды с копченой кетой (вариант 1)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе копченой кеты
- 100 г огурцов
- 30 г сливочного масла
- 30 г столового хрена
- 2 яйца
- Зеленый лук по вкусу

1. Соединить сливочное масло со столовым хреном, перемешать.

2. Нарезать хлеб ломтиками, кету и огурцы – длинными пластинками.

3. Сварить яйца вкрутую, по отдельности измельчить белки и желтки.

4. Нашинковать зеленый лук.

5. Смазать ломтики хлеба маслом, разложить на них параллельными рядами рыбу, огурцы, белки, зеленый лук и желтки.

Бутерброды с копченой кетой (вариант 2)

- 300 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченой кеты
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца

- 50 г майонеза
- 50 г каперсов
- 1 огурец
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать рыбу брусочками, огурец и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками, хлеб – ломтиками, последние обжарить на сливочном масле.

2. На гренки положить ингредиенты в такой последовательности: яйца, огурец, кета.

3. Украсить бутерброды каперсами, капельками майонеза и листиками петрушки.

Бутерброды с копченой кетой (вариант 3)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе копченой кеты
- 100 г сливочного масла
- 70 г помидоров черри
- 2 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон ломтиками, смазать их сливочным маслом.

2. Нарезать кету, помидоры и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – брусочками, вперемешку разложить на ломтиках батона и украсить веточками петрушки.

Бутерброды с вареной кетой

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе кеты
- 100 г сметаны 30%-ной жирности
- 100 г помидоров черри
- 2 яйца
- Шнитт-лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, соединить со сметаной, поперчить и перемешать. Нашинковать лук.

2. Нарезать хлеб ломтиками, подсушить в тостере, равномерно распределить на них рыбную массу.

3. Украсить бутерброды кружочками помидоров и яиц, предварительно сваренных вкрутую, и посыпать луком.

Закуска из кеты на шпажках (вариант 1)

- 150 г ржаного хлеба

- 150 г филе копченой кеты
- 150 г сыра твердых сортов
- 70 г сливочного масла
- 10 г горчицы

1. Нарезать рыбу, хлеб и сыр одинаковыми кубиками.
2. Взбить сливочное масло с горчицей, смазать кусочки хлеба.
3. Нанизать подготовленные ингредиенты на шпажки в такой последовательности: хлеб, сыр, кета, хлеб. Поместить закуску в холодильник на 30 мин.

Закуска из кеты на шпажках (вариант 2)

- 150 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленой кеты
- 100 г маслин без косточек
- 5 мл лимонного сока
- 1 огурец
- 1 авокадо
- Зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать батон, рыбу и огурец одинаковыми кубиками. Вынуть из авокадо косточку, мякоть размять вилкой, сбрызнуть лимонным соком, намазать на батон. Измельчить петрушку.

2. Нанизать на шпажки продукты в такой последовательности: хлеб, кета, огурец, маслина. Убрать закуску в холодильник на 30 мин.

Фаршированное кетой авокадо

- 300 г консервированной кеты
- 2 авокадо
- 50 г майонеза
- 50 г сладкого перца
- 10 г чеснока
- 5 мл бальзамического уксуса
- Зеленый лук и молотый черный перец по вкусу

1. Мелко нарезать зеленый лук и сладкий перец.
2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.
3. Слить из консервов жидкость, размять рыбу вилкой, добавить половину лука, сладкий перец, чеснок, бальзамический уксус, майонез и перемешать.

4. Разрезать авокадо вдоль пополам, извлечь косточки. Наполнить половинки рыбной массой, посыпать черным перцем и оставшимся зеленым луком.

Закуска из кеты

- 500 г говяжьей печени
- 200 г слабосоленой кеты
- 200 г репчатого лука
- 150 г сливочного масла
- 3 яйца

1. Нарезать печень кусочками, лук – кольцами, обжарить в сливочном масле и остудить.

2. Пропустить через мясорубку кету и печень, перемешать. Сварить яйца вкрутую, измельчить и добавить в закуску.

Рулетики из кеты

- 200 г филе копченой кеты
- 200 г мягкого сливочного сыра
- 100 г сметаны
- 1 огурец
- 1 тонкий лаваш
- Зеленый лук, базилик, листья салата и молотый черный

перец по вкусу

1. Измельчить листья салата, лук и базилик.

2. Нарезать рыбу кусочками, огурец – тонкими пластинками.

3. Соединить салат, лук, базилик, кету, сыр, сметану, поперчить и перемешать.

4. Развернуть лаваш, смазать его рыбной смесью, вдоль одного края разложить огурцы, плотно свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку и убрать в морозилку на 30 мин.

5. Разрезать готовый рулет на кусочки.

Бутербродный торт с кетой

- 500 г филе копченой кеты
- 300 г хлеба для тостов
- 150 г майонеза
- 100 г маринованной свеклы
- 100 г маринованных огурцов
- 3 яйца

1. Нарезать рыбу, огурцы и свеклу тонкой соломкой, яйца, предварительно сваренные вкрутую, – ломтиками.

2. Плотно уложить ломтики хлеба на блюдо, смазать майонезом, вперемешку распределить на них рыбу, огурцы и свеклу, в центр поместить яйца.

Паштет из кеты с горошком

- 200 г консервированной кеты
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 50 г репчатого лука
- Зелень укропа и петрушки по вкусу

1. Нашинковать лук, измельчить петрушку и укроп.
2. Соединить горошек с рыбой, взбить в блендере, добавить лук, переложить паштет на блюдо и посыпать зеленью.

Бутерброды со слабосоленым кижучем (вариант 1)

- 300 г пшеничного батона
- 150 г филе слабосоленого кижуча
- 50 мл оливкового масла
- 2 яйца
- Тертый мускатный орех и сушеная мята по вкусу

1. Измельчить рыбу, соединить ее с оливковым маслом, мускатным орехом и мятой, перемешать.
2. Нарезать батон ломтиками, яйца, предварительно сваренные вкрутую, натереть на терке. Смазать батон рыбной смесью и посыпать яйцами.

Бутерброды со слабосоленым кижучем (вариант 2)

- 300 г пшеничного хлеба
- 150 г филе слабосоленого кижуча
- 50 г соленого огурца
- 30 мл оливкового масла
- 2 яйца
- Листья салата и зелень петрушки по вкусу

1. Нарезать рыбу, огурец, яйца, предварительно сваренные вкрутую, добавить оливковое масло и перемешать. Нашинковать петрушку.
2. Нарезать хлеб ломтиками, накрыть их листиками салата, сверху горкой выложить рыбную массу и украсить зеленью.

Бутерброды с копченым кижучем (вариант 1)

- 300 г ржаного хлеба
- 300 г филе копченого кижуча
- 250 г мягкого сыра
- 5 г острого кетчупа
- 5 г майонеза

•Зелень укропа и зеленый лук по вкусу

1. Измельчить рыбу, зеленый лук и укроп.

2. Соединить сыр с кижучем, луком и укропом, добавить кетчуп и майонез, перемешать. Нарезать хлеб ломтиками, смазать их рыбной массой и охладить.

Бутерброды с копченым кижучем (вариант 2)

•250 г пшеничного хлеба

•150 г филе копченого кижуча

•50 г сливочного масла

•20 мл лимонного сока

•1 авокадо

•Чеснок, кинза и молотый красный перец по вкусу

1. Очистить авокадо от кожуры и косточки, размять в пюре, сбрызнуть лимонным соком, поперчить и перемешать.

2. Нарезать рыбу тонкими пластинками.

3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, измельчить кинзу.

4. Нарезать хлеб ломтиками, подсушить их в тостере, смазать сливочным маслом, сверху положить рыбу и мякоть авокадо.

5. Посыпать бутерброды кинзой.

Бутерброды с консервированным кижучем (вариант 1)

•300 г булочек для сэндвичей

•200 г консервированного кижуча

•100 г сладкого перца

•60 г сметаны

•50 г маслин без косточек

•Зелень петрушки и молотый черный перец по вкусу

1. Разрезать булочки пополам, вынуть мякиш.

2. Сладкий перец испечь на гриле, очистить от семян и кожицы.

3. Размять рыбу, соединить со сметаной, сладким перцем, поперчить и перемешать.

4. В хлебные лодочки положить начинку, украсить маслинами и веточками петрушки.

Закуска из кижуча

•300 г кижуча

•100 мл апельсинового сока

•70 мл лимонного сока

- 50 г лука-порей

- 40 мл оливкового масла

- Апельсиновая и лимонная цедра, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу мелкими кусочками, полить лимонным и апельсиновым соками, посыпать солью и перцем, перемешать и убрать в холодильник на 1 ч.

2. Нарезать лук-порей тонкими колечками, обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить.

3. На дно бокалов положить лук-порей, на него – по 2 ст. л. маринованного кижуча, украсить серпантинном из лимонной и апельсиновой цедры.

Закусочный торт с кижучем

- 500 г филе кижуча холодного копчения

- 500 г слоеного теста

- 150 мл сливок 30%-ной жирности

1. Рыбу измельчить вместе со сливками в блендере. Разделить тесто на 4 части, раскатать, испечь коржи.

2. Выложить коржи на блюдо, прослаивая рыбной начинкой.

Паштет из кижуча

- 300 г филе слабосоленого кижуча

- 150 г сыра твердых сортов

- 100 г репчатого лука

- 40 мл оливкового масла

- 25 г сливочного масла

1. Нашинковать лук, спассеровать его в сливочном масле.

2. Натереть на терке сыр.

3. Измельчить в блендере рыбу и лук.

4. Соединить рыбную массу с сыром, влить оливковое масло, перемешать, переложить в форму и запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 15 мин.

5. Подать паштет в холодном виде.

Бутерброды со слабосоленым лососем

- 300 г пшеничного хлеба

- 200 г филе слабосоленого лосося

- 150 г сыра твердых сортов

- 100 г помидоров черри

- 70 г сливочного масла

- 2 яйца

- Зеленый лук по вкусу

1. Нарезать хлеб ломтиками, рыбу и сыр – тонкими пластинками, помидоры и яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками. Нашинковать лук.

2. Смазать ломтики хлеба маслом, положить этой стороной на противень, сверху выложить ингредиенты в такой последовательности: помидоры, лосось, яйца, зеленый лук и сыр.

3. Поместить бутерброды в духовку, разогретую до 150° С, и дожидаться, пока сыр расплавится.

Закуска из консервированного лосося

- 170 г консервированного лосося

- 100 г несладких крекеров

- 50 г огурца

- 10 г чеснока

- 60 г грецких орехов

- 60 г майонеза

- Зелень укропа, карри и молотый черный перец по вкусу

1. Слить из консервов жидкость, размять рыбу.

2. Измельчить орехи, натереть на крупной терке огурец, пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Соединить лосось с орехами, огурцом, чесноком, добавить карри и молотый перец, заправить майонезом и перемешать.

4. Смазать крекеры рыбной массой и посыпать измельченной зеленью укропа.

Блинный торт с лососем

- 300 г филе слабосоленого лосося

- 250 г майонеза

- 250 г мягкого сыра

- 100 г красной икры

- 20 г лимонной цедры

- 20 тонких блинчиков

- Зелень петрушки по вкусу

1. Соединить майонез с сыром и цедрой лимона, перемешать.

2. Нарезать филе лосося тонкими пластинками.

3. Сформовать из блинчиков торт, поочередно распределяя на них то сырную массу, то кусочки рыбы и икру. Последним должен быть блинчик.

4. Поместить торт в холодильник, перед подачей нарезать порционными кусками и украсить петрушкой.

Паштет из лосося и тунца

- 150 г филе копченого лосося
- 150 г консервированного тунца
- 150 г сыра «Филадельфия»
- 100 г лука-шалота
- Зелень укропа и молотый черный перец по вкусу

1. Нашинковать лук и укроп.

2. Нарезать лосось мелкими кусочками.

3. Слить из консервов жидкость, размять рыбу вилкой, соединить с сыром, укропом, луком и лососем, поперчить и перемешать.

4. Поместить паштет в холодильник на 5–7 ч, а затем подать на стол.

Паштет из лосося и щуки

- 300 г филе свежего лосося
- 300 г филе свежей щуки
- 150 г филе лосося холодного копчения
- 300 мл сливок 30%-ной жирности
- 5 сырых белков
- 20 мл растительного масла
- Молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе копченого лосося небольшими кусочками. Измельчить филе свежей рыбы в блендере, влить сливки, взбить, в последнюю очередь добавить белки и снова взбить.

2. Смазать форму растительным маслом, переложить в нее половину рыбной массы, равномерно распределить кусочки копченого лосося, накрыть оставшейся смесью. Варить паштет на водяной бане 1 ч 20 мин.

Рулетики из лосося

- 200 г мягкого сыра
- 150 г филе слабосоленого лосося
- 150 г копченой куриной грудки
- 100 г бобовых проростков
- 1 огурец
- 1 тонкий лаваш
- Зелень укропа, молотый черный перец и сушеный базилик по вкусу

1. Измельчить укроп.

2. Нарезать рыбу и куриную грудку небольшими кусочками,

огурец – тонкими пластинками.

3. Смазать лаваш сыром, равномерно распределить на нем лосось и курицу, посыпать бобовыми проростками, укропом, базиликом и черным перцем, на одном краю разложить пластинки огурца, плотно свернуть рулетом, положить в СВЧ-печь на 2–3 мин.

4. Разрезать готовый рулет на порционные кусочки.

Закусочные шашлычки из лосося

- 150 г ржаного хлеба
- 150 г филе копченого лосося
- 100 г майонеза
- 50 г оливок без косточек
- Зелень укропа по вкусу

1. Нарезать хлеб и рыбу кубиками.

2. Смазать хлеб майонезом.

3. Нанизать продукты на шпажки в такой последовательности: хлеб, рыба, хлеб, рыба, оливки. Убрать закуску в холодильник на 30 мин, а затем подать на стол.

Салаты

Из семги

Картофельный салат с семгой (вариант 1)

- 200 г филе слабосоленой семги
- 300 г картофеля
- 250 г майонеза
- 100 г моркови
- 100 г свеклы
- 1 яйцо
- Листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель, свеклу и морковь, остудить. Нарезать семгу, оставив несколько крупных кусочков для украшения, и овощи мелкими кубиками.

2. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать, переложить на блюдо, выстеленное листьями салата, украсить кусочками рыбы и кружочками яйца, предварительно сваренного вкрутую.

Картофельный салат с семгой (вариант 2)

- 300 г картофеля
- 200 г филе слабосоленой семги
- 100 г репчатого лука
- 60 мл оливкового масла
- 50 мл 3%-ного уксуса
- 5 г горчицы
- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель.
2. Измельчить укроп и петрушку.
3. Нашинковать лук.

4. Нарезать рыбу и картофель брусочками, соединить с луком, посолить, поперчить, перемешать.

5. Заправить салат смесью оливкового масла, горчицы и уксуса.

Салат из семги, шампиньонов и белых грибов

- 500 г филе слабосоленой семги
- 500 г помидоров
- 500 г шампиньонов

- 500 г белых грибов
- 200 г майонеза
- 100 г репчатого лука
- 100 мл оливкового масла
- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по

вкусу

1. По отдельности отварить грибы в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками и обжарить в половине оливкового масла. Нашинковать лук, спассеровать в оставшемся масле, добавить к грибам.

2. Измельчить укроп и петрушку.

3. Нарезать семгу брусочками, помидоры – кружочками.

4. Соединить рыбу, помидоры, грибы, заправить салат майонезом, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и посыпать зеленью.

Салат из семги и риса

•500 г филе слабосоленой семги

•200 г бурого риса

•200 г майонеза

•4 яйца

•Соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

2. Нарезать рыбу и яйца, предварительно сваренные вкрутую, брусочками.

3. Соединить рис, семгу и яйца, заправить майонезом и перемешать.

Салат из семги и маринованного лука

•300 г филе слабосоленой семги

•200 г сметаны

•100 г лука-шалота

•100 г консервированного зеленого горошка

•100 г пекинской капусты

•100 г сладкого перца

•50 г моркови

•50 мл яблочного уксуса

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, залить уксусом, мариновать 30 мин, затем отжать.

2. Нарезать рыбу, капусту, сладкий перец, морковь тонкой соломкой, добавить зеленый горошек, лук, посолить и поперчить.

3. Заправить салат сметаной.

Салат из семги и свежих овощей

- 500 г филе слабосоленой семги
- 100 мл оливкового масла
- 100 г помидоров
- 50 мл лимонного сока
- 50 г репчатого лука
- 30 г оливок без косточек
- 1 авокадо
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками, сбрызнуть лимонным соком, мариновать 3 ч, поместив в холодильник.

2. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками, положить на рыбу, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и оставить в холодильнике еще на 1 ч.

3. Разрезать авокадо вдоль пополам, извлечь косточку, нарезать мякоть кубиками. Нашинковать лук.

4. Поверх помидоров положить авокадо, лук и оливки. Украсить салат зеленью петрушки.

Салат из семги и шнитт-лука

- 200 г филе слабосоленой семги
- 200 г картофеля
- 200 г стручковой фасоли
- 200 г майонеза
- 100 г помидоров
- 100 г маслин без косточек
- 3 яйца
- Шнитт-лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности сварить картофель, фасоль и яйца. Нарезать семгу и картофель брусочками, разрезать стручки фасоли на несколько частей, яйца – на 8 ломтиков.

2. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, вынуть семена, нарезать мякоть брусочками.

3. Нашинковать лук.

4. Соединить рыбу, картофель, фасоль, помидоры, маслины, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать, выложить горкой, щедро посыпать шнитт-луком.

Салат из семги и сыра

- 300 г филе слабосоленой семги
- 200 г кочанного салата
- 200 г майонеза
- 150 г сыра твердых сортов
- 100 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 5 перепелиных яиц
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кубиками, лук – кольцами, помидоры, предварительно очищенные от кожицы и семян, – мелкими кусочками.

2. Натереть на терке сыр.

3. Сварить яйца вкрутую, разрезать их пополам.

4. На листья салата выложить рыбу, помидоры и лук, посыпать сыром, перцем, солью, полить майонезом, украсить яйцами.

Салат из семги по-итальянски

- 250 г филе слабосоленой семги
- 200 г помидоров черри
- 100 г сыра твердых сортов
- 70 г оливок без косточек
- 40 мл оливкового масла
- 30 мл лимонного сока
- 3 яйца
- Листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, разрезать на 8 частей.

2. Нарубить семгу брусочками, разрезать помидоры пополам. Натереть на терке сыр.

3. Взбить оливковое масло с лимонным соком, черным перцем и солью.

4. На листья салата положить помидоры и яйца, поверх – рыбу и оливки, посыпать сыром, полить заправкой.

Салат-фламбе из семги

- 300 г филе слабосоленой семги
- 200 г майонеза
- 100 г картофеля
- 50 г моркови
- 20 мл коньяка
- 5 яиц
- 150 г огурцов

1. По отдельности сварить картофель, морковь и яйца.
2. Отделить белки от желтков.
3. Размять желтки.
4. Нарезать вареные овощи, огурцы и белки небольшими кубиками, переложить в салатник в такой же последовательности, смазывая каждый слой майонезом.
5. Посыпать салат желтками.
6. Нарезать рыбу тонкими пластинками, накрыть ими последний слой и поместить салат в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол сбрызнуть его коньяком и поджечь.

Салат из семги горячего копчения

- 300 г филе копченой семги
- 200 г натурального йогурта
- 150 г картофеля
- 100 г консервированной кукурузы
- Зелень петрушки и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить, натереть на терке.
2. Слить из кукурузы жидкость.
3. Нарезать петрушку.
4. Разобрать семгу руками на кусочки.
5. Соединить рыбу, картофель, кукурузу, заправить йогуртом, посыпать зеленью.

Салат из семги и грибов (вариант 1)

- 200 г филе копченой семги
- 200 г картофеля
- 100 г маринованных опят
- 100 мл оливкового масла
- Зеленый лук, горчица, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, нарезать его кружочками.
2. Нарезать рыбу и грибы мелкими кусочками.
3. Выложить продукты на блюдо в такой последовательности: картофель, рыба, грибы. Заправить салат смесью оливкового масла, перца, соли и горчицы, украсить измельченным зеленым луком.

Салат из семги и грибов (вариант 2)

- 400 г филе копченой семги
- 100 г шпината
- 100 г помидоров черри
- 60 мл оливкового масла
- 60 мл лимонного сока
- Зеленый лук, базилик, молотый черный перец и соль по

вкусу

1. Нарезать рыбу брусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить.

2. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, добавить оливковое масло.

3. Нашинковать лук и базилик, соединить с помидорами, посолить, поперчить, перемешать.

4. Припустить шпинат в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

5. Подать салат порционно, положив в центр каждой тарелки шпинат, рыбу и заправив соусом из зелени и помидоров.

Салат из семги и зеленого лука

- 300 г филе копченой семги
- 200 г сметаны
- 100 г риса
- 50 г зеленого лука
- 3 яйца
- Зелень укропа и петрушки, молотый красный перец и соль по

вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

2. Мелко нарезать рыбу и яйца, предварительно сваренные вкрутую.

3. Нашинковать лук.

4. Соединить рис, рыбу, яйца, лук, посолить, поперчить, заправить сметаной, перемешать.

5. Украсить салат веточками петрушки и укропа.

Салат из семги и морской капусты

- 250 г филе копченой семги
- 200 г консервированной морской капусты
- 200 г майонеза
- 50 мл соевого соуса
- 100 г дикого риса
- 2 яйца
- 2 огурца (свежий и маринованный)

•Зеленый лук, зелень укропа и соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Нарезать семгу, огурцы и яйца, предварительно сваренные вкрутую, небольшими кусочками.

2. Нашинковать лук и укроп. Соединить рыбу, яйца, лук, рис, огурцы, морскую капусту, заправить салат майонезом и соевым соусом, украсить укропом.

Салат из семги и шпика

•500 г филе семги горячего копчения

•100 г лука-шалота

•50 мл оливкового масла

•50 г копченого шпика

•20 г горчицы

•2 маринованных огурца

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать кубиками рыбу, огурцы, шпик.

2. Нашинковать лук.

3. Соединить семгу, лук, шпик, огурцы, посолить, поперчить, заправить смесью оливкового масла и горчицы, перемешать.

4. Переложить салат на блюдо и украсить зеленью укропа.

Салат из семги и моркови

•300 г филе копченой семги

•100 г картофеля

•100 г моркови

•100 г майонеза

•100 г сметаны

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить.

2. Нарезать картофель и рыбу небольшими кусочками. Натереть морковь на терке.

3. Соединить семгу, картофель, морковь, майонез, сметану, посолить, поперчить, перемешать.

4. Переложить салат на блюдо и посыпать рубленым укропом.

Салат из семги и яиц

•300 г филе копченой семги

•100 г картофеля

•100 мл оливкового масла

•15 мл лимонного сока

- 4 яйца

- Зеленый лук, горчица, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности сварить картофель и яйца, остудить, нарезать кружочками.

2. Нашинковать лук.

3. Взбить оливковое масло с горчицей и лимонным соком.

4. Соединить семгу, нарезанную небольшими кусочками, картофель, яйца, посолить, поперчить, полить заправкой, хорошо перемешать и посыпать зеленым луком.

Салат из семги и овощей (вариант 1)

- 400 г филе копченой семги

- 300 г сметаны

- 300 г брокколи

- 100 г стручковой фасоли

- 100 г картофеля

- 100 г помидоров черри

- 1 огурец

- 2 яйца

- Молотый черный и красный перец, соль по вкусу

1. По отдельности отварить яйца, картофель, фасоль и брокколи, остудить.

2. Нарезать рыбу и картофель брусочками, фасоль – небольшими кусочками, помидоры и яйца – кружочками, огурец – длинными полосками.

3. Соединить семгу, картофель, брокколи, фасоль, поперчить, посолить, заправить сметаной, перемешать.

4. Переложить салат на блюдо, украсить яйцами, помидорами и огурцом.

Салат из семги и овощей (вариант 2)

- 500 г филе копченой семги

- 250 г дайкона

- 200 г картофеля

- 200 г сметаны

- 100 г репчатого лука

- 2 яйца

- Листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности отварить картофель и яйца, остудить. Нарезать рыбу, картофель, дайкон соломкой. Нашинковать лук.

2. Отделить белки от желтков. Белки натереть на терке.

Размять желтки, добавить к ним сметану и перемешать.

3. Соединить картофель, семгу, белки, лук, дайкон, поперчить, посолить, заправить сметанным соусом, перемешать и украсить листьями салата.

Салат из консервированной семги (вариант 1)

- 200 г консервированной семги
- 200 г сметаны
- 150 г консервированного зеленого горошка
- 100 г репчатого лука
- 3 яйца
- Молотый красный и черный перец, соль по вкусу

1. Слить жидкость из консервов, размять рыбу.

2. Нашинковать лук. Нарезать яйца, предварительно сваренные вкрутую.

3. Соединить рыбу, лук, зеленый горошек, яйца, посолить, поперчить, полить сметаной, перемешать.

Салат из консервированной семги (вариант 2)

- 180 г консервированной семги
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 100 г сметаны
- 100 г майонеза
- 3 яйца
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, аккуратно отделить белки от желтков.

2. По отдельности натереть на терке морковь, белки и желтки.

3. Нашинковать лук, петрушку и укроп.

4. Размять рыбу вилкой.

5. Соединить сметану с майонезом, добавить соль и перец.

6. Выложить ингредиенты салата на блюдо послойно в такой последовательности: рыба, белки, лук, морковь. Смазать каждый слой смесью сметаны с майонезом. В центр положить желтки, вокруг – зелень.

Салат из консервированной семги (вариант 3)

- 200 г консервированной семги

- 100 г майонеза
- 100 г натурального йогурта
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 г сливочного масла
- 50 г репчатого лука
- 6 яиц
- Руккола, зеленый лук, молотый черный перец и соль по

вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, разрезать пополам, разделить белки от желтков, натереть на терке по отдельности.

2. Нашинковать репчатый лук.

3. Натереть на терке сыр и замороженное сливочное масло.

4. Соединить майонез с йогуртом, молотым перцем и солью, перемешать.

5. Выложить ингредиенты слоями на листья рукколы в такой последовательности: белки, сыр, семга, предварительно размятая вилкой, половина майонезной заправки, репчатый лук, желтки, сливочное масло, оставшаяся заправка, мелко нарезанный зеленый лук.

Салат из семги и хрена

- 300 г филе семги
- 200 г майонеза
- 100 г картофеля
- 50 г столового хрена
- 2 маринованных огурца
- Зеленый лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности отварить рыбу и картофель в подсоленной воде, остудить.

2. Нашинковать лук.

3. Нарезать картофель, семгу и огурцы тонкой соломкой, соединить, поперчить, заправить майонезом, предварительно взбитым со столовым хреном.

4. Переложить салат на блюдо и посыпать зеленым луком.

Салат из семги на гриле

- 300 г филе семги
- 100 г шампиньонов
- 1 авокадо
- 70 г помидоров черри
- 70 мл оливкового масла
- 50 г сливочного масла

- 50 г адыгейского сыра

- 40 мл 3%-ного уксуса

- Листья салата, зелень кинзы, перец чили, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Крупно нарезать рыбу, смазать половиной сливочного масла, посолить, поперчить, обжарить на гриле, разобрать на мелкие кусочки.

2. Нарезать грибы ломтиками, обжарить в оставшемся сливочном масле. Разрезать помидоры на несколько частей, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла.

3. Очистить авокадо от косточки, мякоть мелко нарезать. Нашинковать кинзу и перец чили, листья салата разорвать на мелкие кусочки.

4. Соединить семгу, грибы, помидоры, авокадо, салат, перец чили, кинзу, черный перец, соль, добавить оставшееся оливковое масло и уксус, перемешать. Раскрошить сыр, посыпать им салат перед подачей на стол.

Салат из семги и редиса

- 300 г филе семги

- 200 г редиса

- 200 мл сухого белого вина

- 100 г листового салата

- 100 г майонеза

- 100 г сметаны

- 50 г сладкого перца

- 3 яйца

- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать редис и сладкий перец соломкой, яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

2. Сварить рыбу в подсоленной воде, остудить, нарезать кубиками, 40 мин мариновать в вине с добавлением молотого перца, затем откинуть на дуршлаг.

3. Соединить сметану и майонез, посолить и перемешать. На листья салата выложить рыбу, редис, сладкий перец, заправить сметанной смесью и украсить яйцами.

Рыбный салат

- 300 г филе семги

- 120 г майонеза

- 150 г лука-шалота

- 70 мл оливкового масла

•Зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, остудить, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде и поперчить.

2. Нашинковать лук, спассеровать его в оливковом масле до золотистого цвета и в горячем виде выложить на семгу.

3. Полить салат майонезом и посыпать измельченной петрушкой.

Из форели

Салат из форели и яблок (вариант 1)

- 300 г филе слабосоленой форели
- 200 г натурального йогурта
- 100 г яблок
- 50 г черешкового сельдерея
- 50 г грецких орехов
- 15 мл лимонного сока
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Очистить яблоки, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

2. Нарезать рыбу небольшими кусочками, измельчить сельдерей и орехи.

3. Соединить форель, яблоки, орехи, сельдерей, посолить, поперчить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из форели и яблок (вариант 2)

- 300 г филе слабосоленой форели
- 200 г яблок
- 200 г сметаны
- 100 г репчатого лука
- 2 соленых огурца
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Измельчить рыбу в блендере.

2. Нарезать огурцы, яблоки и лук мелкими кубиками, добавить к ним рыбу, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из форели и грибов

- 300 г филе слабосоленой форели
- 100 г филе копченой форели
- 150 г сметаны
- 100 г маринованных шампиньонов
- 50 мл оливкового масла
- 40 г репчатого лука
- 15 г сахара
- 6 яиц
- 1 соленый огурец

•Зелень петрушки, горчица, 3%-ный уксус, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать форель, грибы и огурец небольшими кусочками.

2. Нашинковать лук и петрушку.

3. Сварить яйца вкрутую, разделить 2 желтка, остальные измельчить.

4. Растереть желтки с оливковым маслом, горчицей, сахаром, уксусом и сметаной, посолить, поперчить.

5. Соединить форель с огурцом, луком, яйцами и грибами, полить заправкой и посыпать петрушкой.

Салат из форели и капусты пак-чой

•300 г филе слабосоленой форели

•200 г капусты пак-чой

•100 г фиолетового репчатого лука

•Кунжут по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкой соломкой.

2. Нашинковать лук.

3. Разложить капусту на блюде, равномерно распределить на ней лук и форель, посыпать кунжутом, предварительно обжарив его на сухой сковороде.

Салат из форели и ветчины

•200 г филе слабосоленой форели

•200 г майонеза

•150 г ветчины

•100 г картофеля

•100 г моркови

•50 г консервированного зеленого горошка

•3 яйца

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить морковь и картофель, откинуть на дуршлаг, остудить.

2. Сварить яйца вкрутую.

3. Нарезать рыбу, ветчину, яйца, картофель и морковь мелкими кубиками, соединить с зеленым горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из форели и зеленого лука

•350 г филе слабосоленой форели

•150 г картофеля

- 100 г зеленого лука
- 70 мл оливкового масла
- 15 мл лимонного сока

•Горчица, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить.

2. Нарезать форель и картофель кубиками.

3. Нашинковать лук.

4. Соединить рыбу и картофель, заправить оливковым маслом, предварительно взбитым с лимонным соком и горчицей, посолить, поперчить, посыпать зеленым луком.

Салат из форели и маринованного лука

•300 г филе слабосоленой форели

•150 г майонеза

•100 г репчатого лука

•50 г риса

•50 мл яблочного уксуса

•3 яйца

•Листья салата и соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить.

2. Нашинковать лук кольцами, залить уксусом, мариновать 30 мин, затем слегка отжать.

3. Нарезать рыбу брусочками, яйца, предварительно сваренные вкрутую, – кружочками.

4. Соединить форель, рис, лук и яйца, заправить майонезом, перемешать, подать на листьях салата.

Салат из форели и маринованных грибов

•150 г филе слабосоленой форели

•150 г маринованных белых грибов

•150 г картофеля

•100 г сладкого перца

•50 г лука-шалота

•50 мл оливкового масла

•15 мл лимонного сока

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить.

2. Нарезать форель, картофель, сладкий перец, грибы (несколько штук оставить для украшения) и лук кубиками, соединить, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, предварительно взбитым с лимонным соком, и украсить грибами.

Салат из форели и сладкого перца

- 300 г филе слабосоленой форели
- 200 г майонеза
- 150 г картофеля
- 100 г сладкого перца разного цвета
- 100 г корневого сельдерея
- 100 г яблок
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель, остудить.

2. Нарезать рыбу, картофель и сельдерей мелкими кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой.

3. Нашинковать петрушку.

4. Очистить яблоки от кожицы и семян, мякоть натереть на терке.

5. Соединить форель с картофелем, сельдереем, яблоками, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать, посыпать зеленью и украсить сладким перцем.

Салат из форели с горчичной заправкой

- 300 г филе слабосоленой форели
- 200 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 мл оливкового масла
- 100 г оливок без косточек
- 20 г горчицы
- 20 мл 3%-ного уксуса
- 4 яичных желтка
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить, нарезать кубиками. Измельчить форель.

2. Нашинковать лук, петрушку и укроп.

3. Растереть оливковое масло с горчицей и желтками, влить уксус, взбить.

4. Соединить рыбу, картофель, мелко нарезанные оливки, лук, зелень, полить заправкой, посолить, поперчить и перемешать.

Салат из форели и рукколы

- 200 г рукколы
- 200 г филе слабосоленой форели

- 60 мл оливкового масла
- 50 г красной икры
- 40 мл лимонного сока
- 5-6 перепелиных яиц
- 1 авокадо

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Очистить авокадо от косточки, мякоть нарезать мелкими кубиками.

2. Сварить яйца вкрутую, разрезать пополам.

3. Нарезать форель тонкими пластинками.

4. На блюдо положить рукколу, на нее – авокадо и рыбу, сбоку – яйца и икру.

5. Взбить оливковое масло с лимонным соком, перцем и солью, заправить салат.

Салат из форели и фасоли

•400 г филе копченой форели

•200 г стручковой фасоли

•200 г мелкого картофеля

•150 г помидоров черри

•50 мл оливкового масла

•30 мл винного уксуса

•20 г горчицы

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. По отдельности отварить фасоль и картофель, откинуть на дуршлаг.

2. Нарезать рыбу кусочками.

3. Разрезать помидоры пополам.

4. Нашинковать укроп.

5. Взбить оливковое масло с винным уксусом, горчицей, молотым перцем и солью.

6. Соединить форель с картофелем, фасолью и помидорами, полить масляной заправкой, перемешать, посыпать укропом.

Салат из форели и листовой капусты

•300 г филе копченой форели

•200 г листовой капусты

•100 г репчатого лука

•100 г натурального йогурта

•100 г майонеза

•1 огурец

1. Нарезать рыбу кусочками, огурец – тонкой соломкой,

нашинковать лук, перемешать.

2. На листья капусты положить форель, лук и огурцы, полить салат смесью майонеза и йогурта.

Салат из форели и гороха

- 200 г филе копченой форели
- 100 г гороха
- 100 г репчатого лука
- 50 мл оливкового масла
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить горох, откинуть на дуршлаг, остудить.

2. Нарезать форель кусочками, нашинковать лук, укроп и петрушку. Соединить рыбу, горох, лук, зелень, посолить, поперчить, полить маслом и перемешать.

Салат из форели и огурцов

- 300 г филе копченой форели
- 200 г огурцов (свежих и соленых)
- 200 г майонеза
- Зеленый лук и зелень укропа по вкусу

1. Нарезать рыбу ломтиками, огурцы – соломкой.

2. Нашинковать лук и укроп.

3. Соединить рыбу с огурцами и луком, добавить майонез, перемешать и посыпать зеленью.

Салат из копченой форели и балыка

- 300 г филе копченой форели
- 200 г майонеза
- 200 г балыка
- 150 г картофеля
- 100 г свеклы
- 50 г помидоров черри
- 3 яйца
- Зелень петрушки по вкусу

1. Отварить свеклу, картофель и яйца, остудить.

2. Нарезать форель и балык мелкими кусочками, картофель, свеклу и яйца натереть на терке, нашинковать петрушку. Выложить салат слоями в такой последовательности: половина картофеля, половина свеклы, рыба, оставшиеся свекла и картофель, яйца. Каждый слой смазать майонезом. Украсить

салат помидорами, разрезанными пополам.

Салат из форели и фарфалле

- 200 г филе копченой форели
 - 200 г фарфалле
 - 100 г сметаны
 - 50 г лука-шалота
 - 3 яйца
 - Зеленый лук, молотый черный перец и соль по вкусу
1. Нарезать форель кусочками.
 2. Нашинковать лук-шалот и зеленый лук.

3. Измельчить яйца, предварительно сваренные вкрутую.
Отварить фарфалле в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

4. Соединить рыбу, лук-шалот и фарфалле, посолить, поперчить, заправить сметаной, посыпать зеленым луком и яйцами.

Салат из форели и сливы

- 300 г филе копченой форели
- 200 г майонеза
- 100 г картофеля
- 100 г маринованной сливы
- 50 г моркови
- 50 г консервированного зеленого горошка
- Зеленый лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель и морковь.
2. Нашинковать зеленый лук. Нарезать рыбу и овощи мелкими кубиками, сливу – ломтиками.

3. Соединить форель, картофель, морковь, зеленый горошек, лук, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать и украсить салат сливами.

Салат из форели и авокадо

- 250 г филе копченой форели
- 150 г помидоров черри
- 100 г мелкого картофеля
- 100 г черной икры
- 100 мл растительного масла
- 20 мл лимонного сока
- 1 авокадо
- 3 яйца

•Листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Пожарить картофель целыми клубнями в растительном масле, посолить, поперчить.

2. Яйца, предварительно сваренные вкрутую, разрезать вдоль пополам, украсить черной икрой.

3. Нарезать форель тонкими ломтиками, авокадо, очищенное от косточки, – кубиками.

4. Обдать помидоры кипятком, снять кожицу.

5. На порционные тарелки, выстеленные листьями салата, положить слоями картофель, рыбу, авокадо, сбрызнуть лимонным соком, сбоку поместить помидоры и яйца с икрой.

Салат из форели и моркови

•300 г консервированной форели

•200 г моркови

•200 г мелкого молодого картофеля

•200 г майонеза

•100 г замороженной кукурузы

•50 г репчатого лука

•30 мл лимонного сока

•4 яйца

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить тщательно вымытый картофель в мундире, за 5 мин до готовности добавить кукурузу, откинуть на дуршлаг, остудить. Нарезать картофель кружочками.

2. Сварить яйца вкрутую, разрезать каждое на 6–8 частей.

3. Натереть морковь на средней терке.

4. Нашинковать лук.

5. Размять рыбу, соединить с морковью, кукурузой, картофелем и луком, посолить, поперчить, заправить майонезом, предварительно смешанным с лимонным соком.

Салат из форели и граната

•200 г консервированной форели

•100 г сыра твердых сортов

•100 г сметаны

•100 г яблок

•50 г лука-шалота

•50 г майонеза

•15 мл лимонного сока

•2 яйца

•1 гранат

•Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Соединить сметану с майонезом, посолить, поперчить, перемешать.

2. Нашинковать лук, полить сметанной смесью, выложить ровным слоем в салатник.

3. Размять рыбу, положить поверх лука, полить заправкой.

4. Сварить яйца вкрутую, измельчить, посыпать форель и полить заправкой.

5. Очистить яблоки от кожицы и семян, мякоть натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, выложить на яйца.

6. Обмазать салат оставшейся заправкой, посыпать натертым на крупной терке сыром, измельченной зеленью петрушки и зернами граната.

Салат из форели, риса и помидоров

•200 г консервированной форели

•200 г картофеля

•100 г репчатого лука

•100 г помидоров

•100 мл белого сухого вина

•50 г сладкого перца

•50 г риса

•50 г кетчупа

•40 мл оливкового масла

•20 г чеснока

•Молотый черный перец, сахар и соль по вкусу

1. По отдельности сварить картофель и рис, откинуть на дуршлаг, остудить.

2. Нарезать картофель кубиками.

3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

4. Нашинковать лук, спассеровать в оливковом масле, добавить сахар, соль, молотый перец, чеснок, кетчуп, влить вино и тушить на слабом огне 2–4 мин.

5. Размять рыбу вилкой, соединить с рисом, картофелем, помидорами и сладким перцем, предварительно нарезанными мелкими кубиками, полить луковым соусом, перемешать и остудить.

Салат из форели и печени трески

• 200 г консервированной форели в масле

• 150 г печени трески

• 3 яйца

•Зеленый лук и зелень укропа по вкусу

1. Слить масло из консервов, размять рыбу и печень трески вилкой, соединить.

2. Нашинковать лук и укроп.

3. Сварить яйца, отделить белки от желтков. Желтки растереть с маслом и луком, добавить к рыбе и печени, соединить с измельченными белками, перемешать и посыпать укропом.

Салат из форели и гренок

•200 г консервированной форели

•150 г шпината

•100 г консервированной фасоли

•100 г помидоров

•100 мл оливкового масла

•50 г французского батона

• 40 мл бальзамического уксуса

• 20 г чеснока

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Слить жидкость из консервов, размять форель вилкой.

2. Припустить шпинат в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

3. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, положить в сковороду с половиной оливкового масла, обжарить, добавить батон, предварительно нарезанный кубиками, посолить, поперчить и обжарить до золотистого цвета.

4. Нарезать помидоры мелкими кубиками.

5. Соединить рыбу, помидоры, фасоль, шпинат, заправить смесью оставшегося оливкового масла с уксусом, солью и перцем, перемешать. При подаче на стол посыпать гренками.

Салат из форели и хлеба

•500 г филе свежей форели

•150 г черствого пшеничного хлеба

•100 г репчатого лука

•100 мл оливкового масла

•20 мл лимонного сока

•2 яйца

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать тонкими ломтиками.

2. Натереть хлеб на терке.

3. Нашинковать лук и укроп.

4. Соединить рыбу, хлеб, лук и укроп, посолить, поперчить, заправить салат смесью оливкового масла и лимонного сока, перемешать.

Салат из форели и яиц

- 300 г филе свежей форели
- 30 мл оливкового масла
- 30 мл 3%-ного уксуса
- 10 г сахара
- 2 яйца
- Лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, остудить, нарезать кусочками.

2. Сварить яйца вкрутую, разделить белки от желтков. Измельчить белки, соединить с форелью.

3. Растереть желтки с сахаром и уксусом, поперчить, посолить, влить оливковое масло, перемешать и заправить салат.

Салат из форели и зелени

- 350 г филе свежей форели
- 100 г моркови
- 60 мл оливкового масла
- 20 мл 3%-ного уксуса
- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками.

2. Сварить морковь, нарезать кружочками.

3. Измельчить укроп и петрушку.

4. Взбить оливковое масло с уксусом, молотым перцем и солью.

5. Соединить морковь с рыбой, полить заправкой, перемешать, посыпать зеленью.

Салат из форели и чеснока

- 350 г филе свежей форели
- 150 г сметаны
- 20 г чеснока
- 2 огурца
- Листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг,

нарезать кубиками. Измельчить чеснок.

2. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Соединить форель, огурцы, чеснок, посолить, поперчить, заправить сметаной, подать на листьях салата.

Из горбуши

Салат-коктейль из горбуши

- 400 г филе слабосоленой горбуши
- 150 г майонеза
- 100 маринованных белых грибов
- 100 г помидоров
- 100 г яблок
- 100 г маслин
- 2 огурца
- Листья салата по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкой соломкой, грибы – ломтиками, яблоки – кубиками, помидоры – кружочками, огурцы – полосками.

2. В порционные бокалы подготовленные ингредиенты выложить слоями в такой последовательности: салат, огурцы, горбуша, яблоки. Полить все майонезом, украсить помидорами, помещенными на край емкости, и маслинами.

Салат из горбуши и кукурузы

- 450 г филе слабосоленой горбуши
- 150 г консервированной кукурузы
- 150 г консервированного зеленого горошка
- 100 г картофеля
- 100 г сладкого перца
- 70 мл оливкового масла
- Зелень петрушки, смесь перцев и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить.

2. Нарезать рыбу, картофель и сладкий перец мелкими кубиками.

3. Нашинковать петрушку.

4. Соединить горбушу, картофель, сладкий перец с кукурузой и горошком, посолить, поперчить, посыпать петрушкой, заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат из горбуши и брынзы

- 450 г филе слабосоленой горбуши
- 150 г брынзы
- 100 г репчатого лука

- 100 г сметаны
- 100 г яблок
- 30 мл лимонного сока
- 1 огурец

•Зеленый лук, зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать репчатый лук, огурец и яблоки тонкой соломкой, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, добавить сметану.

2. Нашинковать зеленый лук и укроп.

3. Нарезать горбушу мелкими кубиками, натереть на крупной терке брынзу.

4. Соединить подготовленные ингредиенты и перемешать.

Салат из горбуши и кабачка

- 300 г филе слабосоленой горбуши
- 100 г салата-латука
- 100 г кабачка
- 100 г помидоров
- 100 мл оливкового масла
- 40 мл винного уксуса
- Молотый красный и черный перец, соль по вкусу

1. Нарезать кабачок тонкими пластинками, обжарить в оливковом масле, выложить на салфетку.

2. Измельчить горбушу.

3. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть измельчить.

4. В масло, оставшееся после жарки кабачка, влить винный уксус, посолить, поперчить, перемешать.

5. На порционную тарелку положить несколько листьев салата, на них – пластинки кабачка, рыбу и помидоры, полить масляной заправкой.

Салат из горбуши и огурцов

- 300 г филе слабосоленой горбуши
- 200 г натурального йогурта
- 50 г лука-шалота
- 100 г огурцов
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать горбушу и огурцы тонкой соломкой, лук – кольцами.

2. Нашинковать петрушку.

3. Соединить йогурт с перцем и солью.

4. Разложить по бокалам продукты в такой последовательности: рыба, огурцы, лук. Полить их йогуртом и посыпать зеленью.

Салат из горбуши с фетой

•300 г филе слабосоленой горбуши

•200 г фигурной пасты

•100 г сыра фета

•100 мл оливкового масла

•50 г грецких орехов

•50 г оливок без косточек

•30 мл лимонного сока

•20 г чеснока

•Зелень петрушки и базилика, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить пасту в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, полить смесью лимонного сока и оливкового масла.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Порвать руками листики базилика и петрушки.

4. Нарезать рыбу небольшими кусочками, добавить чеснок, грецкие орехи, оливки, сыр, зелень, соединить с пастой, поперчить и перемешать.

Салат из горбуши и редьки

•300 г филе слабосоленой горбуши

•100 г редьки

•100 г сладкого перца

•60 мл оливкового масла

•30 мл лимонного сока

•10 г меда

•1 огурец

•Листья кочанного салата, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу полосками, огурец, сладкий перец и листья салата – соломкой.

2. Натереть на крупной терке редьку.

3. Соединить оливковое масло, лимонный сок, мед, молотый перец и соль, взбить.

4. Перемешать горбушу, огурец, редьку, салат и сладкий перец, выложить на блюдо горкой, полить заправкой.

Салат из горбуши и каннеллони

- 200 г филе слабосоленой горбуши
- 150 г каннеллони
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 80 мл оливкового масла
- 50 г лука-порей
- 50 г сладкого перца
- 50 г грецких орехов
- 20 мл винного уксуса
- Зелень петрушки и базилика, молотый черный и кайенский

перец, соль по вкусу

1. Отварить каннеллони в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Когда жидкость стечет, сбрызнуть пасту небольшим количеством оливкового масла.

2. Нарезать лук-порей колечками, сладкий перец – полосками, рыбу – брусочками.

3. Измельчить орехи и зелень.

4. Взбить винный уксус с оставшимся оливковым маслом, солью и перцем.

5. Соединить рыбу, лук, сладкий перец, каннеллони, зеленый горошек, полить заправкой, посыпать петрушкой, базиликом и орехами.

Салат из горбуши, ламинарии и ананаса

- 250 г филе слабосоленой горбуши
- 200 г сметаны
- 100 г маринованной ламинарии
- 100 г ананаса
- 100 г сладкого перца
- 50 г пекинской капусты
- Зеленый лук, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Нарезать горбушу, сладкий перец и очищенный ананас брусочками.

2. Нашинковать зеленый лук.

3. Соединить рыбу, ананас, ламинарию, зеленый лук, сладкий перец, посолить, поперчить, заправить сметаной и выложить на листья пекинской капусты.

Салат из горбуши и цветной капусты

- 300 г филе слабосоленой горбуши
- 300 г цветной капусты

- 200 г сметаны
- 100 г консервированной кукурузы
- 100 г помидоров черри
- 100 г фиолетового репчатого лука
- 50 г каперсов

•Зеленый лук, зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить капусту в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, разобрать на соцветия.

2. Измельчить рыбу, разрезать помидоры пополам.

3. Нашинковать репчатый и зеленый лук, петрушку.

4. Слить из кукурузы жидкость.

5. Соединить капусту, рыбу, репчатый лук, кукурузу, помидоры, каперсы, посолить, поперчить, заправить сметаной, посыпать зеленым луком и петрушкой.

Салат из горбуши и лука-порея

•450 г филе копченой горбуши

•150 г помидоров

•100 г лука-порея

•1 огурец

•Итальянские пряные травы, смесь перцев и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу тонкими пластинками, лук-порей – колечками, помидоры и огурец – кружочками.

2. Выложить ингредиенты в салатник слоями, посыпать пряными травами, смесью перцев и солью.

Салат из горбуши с кунжутом

•300 г филе копченой горбуши

•200 г капусты пак-чой

•100 г лука-шалота

•10 мл лимонного сока

•Кунжут по вкусу

1. Нарезать рыбу брусочками, лук – кольцами.

2. На листья капусты положить горбушу, на нее – лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать кунжутом, предварительно обжаренным на сухой сковороде.

Салат из горбуши с рисом и кресс-салатом

•300 г филе копченой горбуши

•150 г майонеза

- 100 г риса
- 60 мл лимонного сока
- 100 г сладкого перца
- 100 г помидоров
- 50 г кресс-салата
- 30 мл оливкового масла
- 20 г горчицы

•Зеленый лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

2. Нарезать рыбу и сладкий перец кубиками, нашинковать зеленый лук и кресс-салат, разрезать помидоры на несколько частей.

3. Растереть оливковое масло с горчицей, добавить майонез, влить лимонный сок, поперчить, посолить и перемешать.

4. Положить на блюдо рис, на него – рыбу, вокруг – помидоры и сладкий перец, посыпать зеленым луком и кресс-салатом, полить приготовленной заправкой.

Салат из горбуши с винным уксусом

- 200 г консервированной горбуши
- 150 г маслин без косточек
- 100 г картофеля
- 100 г помидоров черри
- 100 г репчатого лука
- 100 мл оливкового масла
- 50 г сладкого перца
- 50 мл винного уксуса

•Зелень петрушки и базилика, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить.

2. Нарезать картофель и сладкий перец кубиками, репчатый лук – кольцами, разрезать помидоры пополам.

3. Взбить оливковое масло с винным уксусом, черным перцем и солью.

4. Соединить размятую вилкой горбушу, картофель, лук, помидоры, маслины, сладкий перец, полить масляной заправкой, посыпать измельченными петрушкой и базиликом.

Салат из горбуши и сельдерея

- 200 г филе копченой горбуши
- 100 г корневого сельдерея
- 100 г майонеза

•2 яйца

•1 маринованный огурец

•Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу брусочками, огурец – тонкой соломкой.

2. Натереть на крупной терке сельдерей и яйца, предварительно сваренные вкрутую.

3. Измельчить петрушку.

4. Соединить горбушу, сельдерей, огурцы, яйца, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать и посыпать зеленью.

Салат из горбуши и тофу

•100 г консервированной горбуши

•200 г тофу

•100 г помидоров

•100 г маринованного дайкона

•100 мл светлого соевого соуса

•50 мл кунжутного масла

•50 г репчатого лука

•20 г чеснока

•Кресс-салат и молотый красный перец по вкусу

1. Нарезать тофу и помидоры кубиками, размять горбушу вилкой, нашинковать лук и кресс-салат.

2. Соединить рыбу с сыром, помидорами, кресс-салатом и дайконом.

3. Нагреть на сковороде кунжутное масло, положить раздавленные зубчики чеснока, обжарить, затем извлечь чеснок и сразу же залить маслом лук, добавить соевый соус, поперчить, перемешать и заправить салат.

Салат из горбуши и банана

•300 г консервированной горбуши

•160 мл оливкового масла

•100 г риса

•100 г банана

•100 г помидоров

•50 мл 3%-ного уксуса

•10 мл лимонного сока

•Зелень петрушки, молотая сладкая паприка и соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

2. Слить жидкость из консервов, размять рыбу вилкой.

3. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть

нарезать небольшими кусочками.

4. Нарезать банан кружочками, сбрызнуть лимонным соком.

5. Нашинковать петрушку.

6. Взбить оливковое масло с уксусом, паприкой и солью.

7. Соединить горбушу, помидоры, бананы и рис, полить заправкой, перемешать и посыпать петрушкой.

Салат из горбуши и сухариков

•180 г консервированной горбуши

•100 г сухариков

•100 г майонеза

•100 г помидоров

•10 г чеснока

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Слить жидкость из консервов, размять рыбу вилкой.

2. Натереть сухарики чесноком.

3. Нарезать очищенные помидоры мелкими кубиками.

4. Соединить горбушу с помидорами, посолить, поперчить.

При подаче на стол добавить сухарики, заправить салат майонезом и перемешать.

Салат из горбуши и дикого риса

•200 г консервированной горбуши

•150 г белых грибов

•100 г лука-шалота

•100 мл оливкового масла

•60 г майонеза

•50 г дикого риса

•50 г сладкого перца

•3 яйца

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

2. Нарезать тонкой соломкой грибы, лук и сладкий перец, обжарить в оливковом масле.

3. Размять рыбу и яйца, предварительно сваренные вкрутую.

4. Соединить рис, горбушу, яйца, лук со сладким перцем и грибами, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из горбуши и ананасов

•200 г консервированной горбуши

- 150 г консервированных ананасов
- 50 г грецких орехов
- 50 мл лимонного сока
- 20 мл оливкового масла
- Листья салата по вкусу

1. Слить жидкость из рыбных консервов, прогреть горбушу на сковороде в оливковом масле.

2. Нарезать ананасы кубиками, измельчить орехи.

3. Порвать руками листья салата, соединить их с кусочками рыбы, ананасами, полить лимонным соком и посыпать орехами.

Салат из горбуши и фасоли

- 200 г филе свежей горбуши
- 100 г картофеля
- 100 г свеклы
- 100 г фасоли
- 100 г маринованных опят
- 100 г квашеной капусты
- 100 г репчатого лука
- 100 мл растительного масла
- 50 г оливок без косточек
- 20 г горчицы
- 20 мл 6%-ного уксуса
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель, свеклу и фасоль, остудить.

2. Нарезать вареные овощи и грибы брусочками.

3. Нашинковать репчатый лук.

4. Нарезать рыбу небольшими кусочками, обжарить ее в половине растительного масла.

5. Оставшееся масло растереть с горчицей, посолить, поперчить, влить уксус.

6. Отжать капусту, соединить с горбушей, картофелем, свеклой, грибами, фасолью, луком и оливками, заправить маслом и перемешать.

Салат из горбуши и маринованных грибов

- 500 г филе свежей горбуши
- 250 г майонеза
- 200 г маринованных белых грибов
- 100 г маслин без косточек
- 150 г огурцов
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить горбушу в подсоленной воде, остудить.

2. Нарезать рыбу, грибы и огурцы тонкой соломкой, добавить маслины, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать измельченной петрушкой.

Из другой красной рыбы

Салат из кеты и квашеной капусты

- 300 г слабосоленой кеты
 - 100 г картофеля
 - 100 г квашеной капусты
 - 50 г моркови
 - 50 г свеклы
 - 50 г репчатого лука
 - 100 мл растительного масла
 - Молотый черный перец и соль по вкусу
1. Отварить картофель, свеклу и морковь.
 2. Отжать квашеную капусту.

3. Нарезать горбушу и вареные овощи небольшими кубиками, соединить с капустой, добавить растительное масло, поперчить, посолить, перемешать, выложить на блюдо горкой и посыпать кольцами лука.

Салат из кеты и шампиньонов

- 300 г филе слабосоленой кеты
- 100 г шампиньонов
- 100 г майонеза
- 50 г сладкого перца
- 50 г кетчупа
- 10 мл лимонного сока
- 150 г огурцов
- Зелень петрушки и кинзы, листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить шампиньоны в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить.

2. Нашинковать петрушку.

3. Нарезать рыбу, огурцы, грибы небольшими кусочками, сладкий перец – тонкими кольцами.

4. Соединить майонез, кетчуп, лимонный сок и молотый перец, перемешать.

5. Выложить продукты в салатник в такой последовательности: листья салата, кета, грибы, огурцы и петрушка, полить их соусом и украсить веточками кинзы и сладким перцем.

Салат из кеты и пасты

- 200 г филе слабосоленой кеты
- 100 г фигурной пасты
- 100 г майонеза
- 5 перепелиных яиц
- 10 г чеснока
- 1 огурец

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить пасту в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
2. Нарезать рыбу и огурец мелкими кубиками.
3. Сварить яйца вкрутую, разрезать пополам.
4. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.
5. Соединить пасту с кетой, огурцом, чесноком, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать, украсить яйцами и измельченным укропом.

Салат из кеты и каперсов

- 180 г консервированной кеты
- 100 г сметаны
- 100 г фасоли
- 60 г каперсов
- 10 г чеснока
- 3 яйца
- 1 огурец

•Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить фасоль, откинуть на дуршлаг.
2. Слить жидкость из консервов, размять кету вилкой, соединить с фасолью.
3. Нарезать огурец и яйца, предварительно сваренные вкрутую, мелкими кубиками.
4. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.
5. Нашинковать укроп и петрушку.
6. Добавить к рыбе с фасолью яйца, огурец, чеснок, зелень, посолить, поперчить, заправить сметаной и перемешать. Украсить салат каперсами.

Салат из кеты с гренками и авокадо

- 300 г филе копченой кеты
- 150 г майонеза
- 80 г пшеничного батона

- 40 мл оливкового масла

- 10 мл лимонного сока

- 3 яйца

- 1 авокадо

- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу небольшими кусочками, батон – кубиками.

2. Обжарить батон в оливковом масле.

3. Сварить яйца вкрутую, натереть на крупной терке.

4. Очистить авокадо от косточки, мякоть нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть лимонным соком.

5. Соединить кету, авокадо, гренки, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать, украсить салат яйцами и зеленью петрушки.

Салат из кеты и яблок

- 500 г филе свежей кеты

- 200 г сметаны

- 100 г яблок

- 100 мл растительного масла

- 50 г панировочных сухарей

- 50 г репчатого лука

- 100 г соленых огурцов

- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Посолить и поперчить рыбу, обвалить в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле, остудить, нарезать кубиками.

2. Нарезать огурцы, яблоки и лук тонкой соломкой.

3. Нашинковать зелень.

4. Соединить рыбу, огурцы, яблоки, лук, посолить, поперчить, заправить сметаной, посыпать петрушкой и укропом.

Салат из кижуча и стручковой фасоли

- 300 г филе слабосоленого кижуча

- 150 г стручковой фасоли

- 100 г майонеза

- 100 г орехов кешью

- 50 г лука-шалота

- Зелень базилика, листья салата, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить фасоль в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

2. Нарезать рыбу тонкими ломтиками, фасоль – небольшими кусочками, лук – кольцами.

3. Измельчить орехи.

4. Выложить на листья салата рыбу и фасоль, поперчить, полить майонезом, украсить луком, орехами и листиками базилика.

Салат из кижуча и лука

•300 г филе копченого кижуча

•100 г картофеля

•100 г репчатого лука

•100 мл оливкового масла

•20 г горчицы

•3 яйца

•Зелень петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Отварить картофель в подсоленной воде, остудить. Нарезать картофель и рыбу соломкой.

2. Нашинковать лук, спассеровать в половине оливкового масла до золотистого цвета. Сварить яйца вкрутую, отделить белки от желтков. Натереть белки на крупной терке. Растереть желтки с горчицей, посолить, поперчить, влить оставшееся масло, взбить.

3. Соединить картофель, рыбу, белки, лук, перемешать, выложить горкой на блюдо, полить заправкой и украсить измельченной петрушкой.

Салат из кижуча и картофеля

•300 г филе свежего кижуча

•250 г майонеза

•150 г картофеля

•150 г консервированного зеленого горошка

•100 г репчатого лука

•50 г моркови

•50 г свеклы

•1 соленый огурец

•Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить в подсоленной воде рыбу, картофель, свеклу и морковь, остудить. Нашинковать лук и зелень. Нарезать рыбу, вареные овощи и огурец брусочками.

2. Соединить подготовленные ингредиенты с зеленым горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Салат из лосося и маринованных овощей

- 300 г филе свежего лосося
- 200 г белокочанной капусты
- 100 г репчатого лука
- 100 мл оливкового масла
- 50 мл 3%-ного уксуса
- 2 яичных желтка
- Горчица, зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

вкусу

1. Нашинковать лук, зелень и капусту, полить уксусом, слегка помять руками и мариновать 20—30 мин, после чего отжать выделившийся сок.

2. Растереть желтки с горчицей, влить оливковое масло, посолить, поперчить. Отварить рыбу в подсоленной воде, остудить, нарезать кубиками, добавить петрушку, лук и капусту, полить заправкой и перемешать.

Первые блюда

Из семги

Свекольник с семгой

- 1 кг свеклы
- 400 г вареной семги
- 150 г моркови
- 150 г сметаны
- 1 огурец
- 20 г сахара
- 10 мл 9%-ного уксуса
- 2 яйца
- Зелень укропа, зеленый лук и соль по вкусу

1. Отварить очищенную свеклу, добавив в воду уксус и сахар, затем жидкость процедить и остудить.

2. Отдельно отварить морковь и яйца.

3. Нашинковать зеленый лук, укроп, а также яйца и огурец.

4. Нарезать вареные овощи и рыбу небольшими кубиками, залить свекольным отваром, посолить. При подаче на стол добавить яйца, огурец, зелень и сметану.

Окрошка с семгой

- 1 л хлебного кваса
- 250 г филе семги
- 200 г щавеля
- 200 г шпината
- 50 г столового хрена
- 10 г сахара
- 1 огурец
- Зеленый лук, зелень укропа и соль по вкусу

1. Отварить в подсоленной воде рыбу, нарезать небольшими кусочками.

2. Припустить щавель и шпинат, протереть их через сито.

3. Натереть на крупной терке огурец.

4. Нашинковать зеленый лук и укроп.

5. Соединить семгу, щавель, шпинат, огурец, лук, укроп, столовый хрен, сахар, залить квасом, посолить и перемешать.

Рыбный суп (вариант 1)

- 800 г филе семги

- 300 г клецек
- 250 г сметаны
- 250 мл молока
- 40 г муки
- 40 г сливочного масла
- 150 г огурцов
- Лимонный сок, зелень укропа, молотый черный перец и соль

по вкусу

1. Растопить сливочное масло, обжарить в нем муку до золотистого цвета, добавить молоко и сметану.

2. Нарезать огурцы тонкими кружочками, измельчить укроп.

3. Сбрызнуть семгу лимонным соком, нарезать кусочками, положить в молочно-сметанную смесь, добавить огурцы, посолить, поперчить и довести до готовности. В конце варки положить клецки и посыпать суп зеленью.

Рыбный суп (вариант 2)

- 800 г семги
- 200 г картофеля
- 2 зубчика чеснока
- 70 г моркови
- 70 г репчатого лука
- 70 г корней петрушки
- 50 г сливочного масла
- Лавровый лист, зелень укропа, молотый черный перец и соль

по вкусу

1. Рыбу нарезать порционными кусками.

2. Измельчить зелень укропа, пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Нарезать мелкими кубиками морковь, корни петрушки и репчатый лук, пассеровать в сливочном масле.

4. Залить семгу водой, варить после закипания под крышкой 15 мин.

5. Добавить к рыбе обжаренные овощи, лавровый лист, нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить, поперчить и варить до готовности.

6. При подаче на стол добавить чеснок и зелень.

Рыбный суп (вариант 3)

- 1 л овощного бульона
- 100 г филе копченой семги
- 100 г репчатого лука

- 100 г кочанного салата
- 50 г сливочного масла
- 50 г овсяных хлопьев
- 5 мл лимонного сока

•Зелень петрушки и укропа, тертый мускатный орех, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Нарезать лук тонкими кольцами, спассеровать в сливочном масле, добавить овсяные хлопья и мелко нарезанный салат, влить бульон.

2. Когда суп закипит, влить лимонный сок, приправить мускатным орехом, посолить, поперчить, измельчить в блендере. Нарезать рыбу длинной соломкой, измельчить зелень. При подаче на стол выложить в суп семгу, посыпать укропом и петрушкой.

Рыбный суп (вариант 4)

- 500 г филе семги
- 500 г рыбьих хвостов и голов
- 300 г картофеля
- 150 г помидоров
- 120 мл сухого белого вина
- 100 г репчатого лука
- 100 г лука-порея
- 100 г майонеза
- 50 г моркови
- 50 мл оливкового масла
- 30 мл белого вермута
- 20 г чеснока

•Цедра лимона, лавровый лист, шафран, тимьян, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нашинковать лук-порея и репчатый лук, нарезать рыбу, картофель и очищенные помидоры ломтиками, морковь – соломкой.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Залить водой рыбы хвосты и головы, положить половину лука-порея, лавровый лист, варить 10 мин, затем процедить и уварить бульон наполовину.

4. Спассеровать репчатый лук в половине оливкового масла, добавить картофель, держать на огне 20 мин.

5. Обжарить половину лука-порея и морковь в оставшемся масле, добавить помидоры, семгу, шафран, лимонную цедру, тимьян, перец горошком, соль, готовить 10 мин, соединить с луком и картофелем, влить сухое вино, белый вермут и майонез, предварительно смешанный с чесноком.

Рыбный суп (вариант 5)

- 1 кг семги
- 500 г морепродуктов (креветок, мидий и др.)
- 400 г помидоров
- 250 мл сухого белого вина
- 70 г репчатого лука
- 50 г лука-порея
- 50 мл оливкового масла
- 30 г чеснока
- 1 французский батон
- Зелень петрушки, лавровый лист, шафран, молотый черный

перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде и нарезать порционными кусками.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

3. Нарубить петрушку.

4. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать.

5. Нашинковать репчатый лук и лук-порей, спассеровать в масле, добавить чеснок, помидоры, лавровый лист, рыбу, влить вино и рыбный бульон, посолить, поперчить, всыпать шафран и варить 10 мин под крышкой. За 2 мин до готовности положить морепродукты.

6. Нарезать батон ломтиками, подсушить их в тостере, переложить в супницу, на них – рыбу, залить доведенным до кипения бульоном и посыпать зеленью.

Суп из семги с рисом

- 500 г семги
- 250 г риса
- 50 г лука-шалота
- 50 г миндаля
- 20 г кетчупа
- 20 мл оливкового масла
- 2 яйца
- Зеленый лук, зелень петрушки, молотый черный перец и

соль по вкусу

1. Сварить из семги бульон, вынуть рыбу и нарезать кусочками. Измельчить миндаль.

2. Сварить яйца вкрутую, натереть на крупной терке. Нашинковать лук-шалот, зеленый лук и петрушку. Спассеровать лук-шалот в оливковом масле, добавить кетчуп, орехи и рыбу,

тушить 15 мин.

3. Влить бульон, положить рис, посолить, поперчить, варить до готовности. Подать суп, посыпав его яйцами и зеленью.

Суп из семги с креветками

- 500 г семги
- 300 г цветной капусты
- 200 г очищенных креветок
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 50 г корня петрушки
- 50 г сливочного масла
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать морковь и корень петрушки тонкой соломкой, лук – кольцами, спассеровать овощи в сливочном масле, затем залить водой и довести до кипения. Крупно нарезать семгу, положить в бульон с овощами, посолить, поперчить, отварить.

2. За 5 мин до готовности положить капусту, разобранную на соцветия, и креветки. Измельчить зелень, посыпать ею суп при подаче.

Суп из семги с молоком

- 800 г семги
- 300 мл молока
- 150 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 г сливочного масла
- 50 г корня петрушки
- 50 г муки
- 100 г грибов
- Соль по вкусу

1. Отделить рыбное филе от костей, залить их водой, сварить бульон и процедить. Нарезать лук, корень петрушки и морковь.

2. Положить в бульон подготовленные овощи и нарубленные грибы, варить, пока овощи не станут мягкими.

3. Нарезать семгу кусочками, обжарить в половине сливочного масла, в остальном масле спассеровать муку, залить все бульоном и варить 15 мин, после чего добавить горячее молоко и соль.

Суп из семги с овощами (вариант 1)

- 1 л рыбного бульона
- 600 г семги
- 200 г картофеля
- 100 г зеленого горошка
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 20 г чеснока
- 20 мл соевого соуса
- 20 мл растительного масла

•Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать картофель, лук и морковь мелкими кубиками, семгу – небольшими кусочками.

2. В кипящий бульон положить картофель, рыбу и лук, варить 5 мин.

3. Разогреть растительное масло, после чего жарить в нем пропущенный через чеснокодавилку чеснок 10 с, затем добавить морковь, через 30 с – зеленый горошек.

4. Выложить овощи в бульон, влить соевый соус, посолить, поперчить и варить до готовности. Подать суп, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Суп из семги с овощами (вариант 2)

- 1 кг семги
- 1 л томатного сока
- 150 г лука-порея
- 100 г моркови
- 100 г сладкого перца
- 100 мл оливкового масла
- 100 г муки

•Лавровый лист, зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками, посолить, поперчить, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон в оливковом масле.

2. Нашинковать лук-порея, сладкий перец и морковь.

3. Измельчить петрушку.

4. В керамический горшок выложить слоями семгу и овощи, залить подогретым томатным соком, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и готовить в разогретой духовке при 180° С 20 мин. Подать суп в горшочках, посыпав его зеленью.

Уха из семги (вариант 1)

- 1 л рыбного бульона

- 700 г семги

- 1 лимон

•Лавровый лист, зелень петрушки, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу порционными кусками, положить в кипящий бульон, добавить перец горошком, лавровый лист, посолить и варить до готовности.

2. Подать уху с кружочками лимона и веточками петрушки.

Уха из семги (вариант 2)

- 700 г семги

- 500 г рыбной мелочи

- 100 г репчатого лука

- 100 г корня сельдерея

- 100 г пшена

- 70 г моркови

- 50 мл растительного масла

•Зелень петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Залить рыбную мелочь водой, варить, пока она не превратится в кашу, затем процедить бульон.

2. Нашинковать укроп и петрушку.

3. Нарезать лук, морковь и корень сельдерея мелкими кубиками, обжарить овощи в растительном масле, переложить в бульон.

4. Добавить пшено, рыбу, предварительно нарезанную порционными кусками, лавровый лист, перец горошком и соль, варить до готовности. Подать уху, посыпав зеленью.

Уха из семги (вариант 3)

- 1 кг семги

- 1 кг рыбной мелочи

- 250 мл шампанского

- 150 г репчатого лука

- 100 г корня петрушки

- 100 г корня сельдерея

- 100 г рыбьей икры

- 1 лимон

- Зеленый лук и соль по вкусу

1. Крупно нарезать репчатый лук, корни петрушки и сельдерея, нашинковать зеленый лук.

2. Залить водой рыбную мелочь, добавить репчатый лук и

коренья, сварить до готовности, затем процедить бульон.

3. Растереть икру, вливая по 1 ст. л. холодной воды. Когда она превратится в кашицу, влить 200 мл рыбного бульона и перелить в оставшийся. Когда бульон немного отстоится, процедить его и довести до кипения.

4. Нарезать семгу порционными кусками, положить в бульон, посолить и варить до готовности, затем вынуть и разложить по тарелкам.

5. Процедить бульон, влить в него шампанское и разлить по тарелкам.

6. Подать уху с кружочками лимона и зеленым луком.

Тройная уха

- 300 г филе семги

- 300 г морского окуня

- 300 г судака

- 150 г репчатого лука

- 50 г моркови

- 50 мл растительного масла

- Зеленый лук, зелень укропа, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нарезать морского окуня и судака небольшими кусочками. Нашинковать зеленый лук и укроп.

2. Нарезать репчатый лук и морковь, спассеровать в растительном масле, затем влить воду, добавить окуня и судака, лавровый лист, перец горошком, соль и варить до готовности. Вынуть рыбу, очистить от костей, бульон процедить, вернуть рыбу в кастрюлю.

3. Довести уху до кипения, положить порционно нарезанную семгу и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком и укропом.

Щи из семги

- 500 г филе копченой семги

- 500 г квашеной капусты

- 100 г репчатого лука

- 100 г моркови

- 100 г помидоров

- 100 г сливочного масла

- 30 г муки

- Сметана, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть протереть через сито, соединить с квашеной капустой и тушить, добавив половину сливочного масла и немного воды.

2. Нашинковать репчатый лук, натереть на крупной терке морковь, спассеровать овощи в оставшемся сливочном масле, поперчить. Обжарить муку на сухой сковороде до золотистого цвета.

3. Измельчить зеленый лук, петрушку и укроп.

4. Нарезать семгу небольшими кусочками, соединить с капустой и овощной заправкой, влить воду, посолить и довести до готовности. За 10 мин до конца варки всыпать муку и перемешать.

5. Подать щи со сметаной и зеленью.

Борщ из семги

- 500 г семги

- 200 г белокочанной капусты

- 100 г свеклы

- 100 г моркови

- 100 г репчатого лука

- 100 г белых грибов

- 50 г корня петрушки

- 50 г корня сельдерея

- 100 г сливочного масла

- 50 г муки

- Лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить грибы в подсоленной воде с лавровым листом, откинуть на дуршлаг, процедить бульон.

2. Нашинковать капусту, грибы, морковь, свеклу, корни петрушки и сельдерея, залить бульоном и варить 20 минут.

3. Нарезать лук, обжарить до золотистого цвета в 40 г сливочного масла, добавить в борщ, влить уксус, посолить, поперчить и варить до готовности.

4. Нарезать семгу кусочками, запанировать в муке и обжарить в оставшемся масле. Выложить рыбу в борщ при подаче.

Похлебка из семги и бекона

- 700 мл молока

- 500 г филе семги

- 150 г помидоров

- 100 г бекона

- 100 г репчатого лука
- 100 г картофеля
- 70 г шампиньонов
- 70 г сливочного масла

•Зелень петрушки, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать бекон мелкими кубиками, обжарить на сухой сковороде до корочки.

2. Нарезать рыбу и грибы ломтиками, картофель – брусочками, лук – кольцами.

3. Измельчить петрушку.

4. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать.

5. Обжарить в сливочном масле семгу, лук, картофель и грибы, влить молоко и томить на слабом огне 20 мин, затем посолить, поперчить, добавить мускатный орех. В конце варки положить бекон и помидоры. Подать похлебку с зеленью.

Из форели

Окрошка с форелью

- 1,5 л хлебного кваса
- 250 г форели
- 200 г сметаны
- 50 г горчицы
- 20 г сахара
- 2 яйца
- 150 г огурцов
- Зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

1. Отварить яйца и форель, остудить.

2. Очистить рыбу от костей, нарезать небольшими кусочками.

3. Нашинковать зеленый лук, петрушку и укроп.

4. Натереть яйца и огурцы на крупной терке.

5. Соединить форель, яйца, огурцы, зелень, залить квасом, добавить сахар, горчицу, соль и перемешать. Подать окрошку со сметаной.

Суп из форели (вариант 1)

- 1 л воды
- 500 г форели
- 150 г картофеля
- 100 г риса
- 100 мл растительного масла
- 70 г моркови
- 70 г репчатого лука
- 50 г корня петрушки
- 50 г корня сельдерея
- 50 г муки

•Лавровый лист, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусками, обвалять в муке, обжарить в половине растительного масла.

2. Измельчить зелень петрушки и укропа.

3. Нарезать картофель ломтиками, морковь и коренья – соломкой, лук – кольцами.

4. Спассеровать подготовленные овощи в оставшемся масле, влить воду, варить 15 мин, затем положить картофель и рис, за 5 мин до готовности добавить рыбу и лавровый лист, посолить,

поперчить, довести до кипения. При подаче на стол посыпать зеленью.

Суп из форели (вариант 2)

- 500 г филе форели
- 500 мл молока
- 300 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г лука-порея
- 50 г муки
- Зелень петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Сварить рыбный бульон, вынуть форель, нарезать кусочками. Нашинковать репчатый лук и лук-порея, нарезать картофель ломтиками, измельчить петрушку.

2. Положить в кипящий бульон лук и картофель, через 15 мин добавить рыбу, еще через 5 мин ввести муку, разведенную в молоке, посолить, поперчить, довести до кипения и посыпать зеленью.

Суп из форели (вариант 3)

- 500 г филе форели
- 400 г рыбных голов и хвостов
- 300 г вареных креветок
- 200 г бекона
- 100 г пастернака
- 100 г черешкового сельдерея
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 50 г лука-шалота
- 50 г лука-порея
- 50 мл 30%-ных сливок
- 50 мл лимонного сока
- 3 яичных желтка

•Зелень укропа и петрушки, шафран, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить бульон из рыбных хвостов и голов с добавлением крупно нарезанных пастернака, сельдерея, моркови, репчатого лука, бекона, лимонного сока и шафрана, затем процедить.

2. Измельчить укроп и петрушку.

3. Нашинковать лук-порея и лук-шалот, положить в бульон, варить 5 мин, посолить, поперчить, добавить форель, укроп и варить до готовности, после чего вынуть рыбу и размять. Взбить

желтки со сливками, понемногу вливая бульон, потом вылить их в суп, готовить 5 мин, непрерывно помешивая и не давая кипеть.

4. Когда суп загустеет, положить рыбу и креветки, посыпать петрушкой.

Суп из форели (вариант 4)

- 1 кг форели
- 300 мл 30%-ных сливок
- 150 г помидоров
- 50 г репчатого лука
- 50 г муки
- 20 г сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- Зелень петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец горошком, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отделить филе рыбы. Сварить бульон из головы, хвоста, кожи и костей с добавлением перца горошком, лаврового листа, репчатого лука, укропа и петрушки, затем процедить, положить в него рыбу, нарезанную кусками, и сварить.

2. Истолочь чеснок.

3. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать.

4. Спассеровать муку в сливочном масле, развести 100 мл бульона.

5. Соединить мучную заправку, чеснок, помидоры с бульоном и рыбой, влить сливки, поперчить, посолить, довести до кипения и настаивать 5 мин.

Суп из форели с креветками

- 1,5 л рыбного бульона
- 300 г форели
- 150 г креветок
- 100 г брокколи
- 100 г репчатого лука
- 30 мл соевого соуса
- 10 мл лимонного сока
- 10 г имбиря
- Молотый красный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками, лук – кольцами.

2. Очистить креветки.

3. Разобрать брокколи на соцветия, натереть на мелкой терке имбирь.

4. Соединить панцири креветок, лук, имбирь, залить бульоном, кипятить 5 мин, затем процедить.

5. Положить в бульон рыбу, сварить, за 5 мин до готовности добавить креветки и капусту, посолить, поперчить, влить лимонный сок и соевый соус.

Суп из форели с помидорами

- 700 г помидоров
- 400 г филе форели
- 100 г репчатого лука
- 100 г риса
- 100 г моркови
- 70 г сливочного масла
- 50 г корня петрушки
- Сметана и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу ломтиками, припустить в подсоленной воде, затем пропустить через мясорубку.

2. Сварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

3. Мелко нарезать морковь, лук и корень петрушки, спассеровать овощи в сливочном масле, добавить помидоры, разрезанные пополам, сварить и протереть через сито.

4. Добавить в пюре рыбу, посолить, варить 6–7 мин.

5. При подаче на стол разложить рис по тарелкам, влить суп и заправить сметаной.

Суп из картофеля с форелью

- 1,2 л мясного бульона
- 500 г картофеля
- 250 г филе копченой форели
- 100 г копченой корейки
- 100 г репчатого лука
- 80 г сметаны
- 50 г моркови
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук кольцами, морковь – соломкой, картофель – кубиками, рыбу – тонкими ломтиками.

2. Нарезать корейку кубиками, обжарить на сухой сковороде, положить лук и морковь, спассеровать, добавить бульон, вскипятить.

3. Опустить в бульон картофель, варить 15 мин, затем посолить и поперчить.

4. Подать суп с форелью, сметаной и измельченной зеленью.

Суп из консервированной форели

- 300 г картофеля
- 250 г консервированной форели
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 100 г лапши
- 50 мл растительного масла
- Чеснок, зелень укропа, тертый мускатный орех, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать картофель ломтиками, морковь – соломкой, лук – кольцами.

2. Измельчить чеснок и зелень.

3. Спассеровать лук и морковь в растительном масле, добавить рыбу, мускатный орех, посолить, поперчить, влить горячую воду, положить картофель, лавровый лист и варить до мягкости. За 10 мин до готовности опустить в суп лапшу.

4. Готовый суп посыпать чесноком и укропом.

Уха из форели

- 700 г филе форели
- 600 г рыбной мелочи
- 350 г сига
- 300 мл шампанского
- 100 г корней петрушки
- 3 яичных белка
- 1 лимон
- Лавровый лист, зеленый лук, зелень укропа, черный перец

горошком и соль по вкусу

1. Из рыбной мелочи, корней петрушки, лаврового листа, перца горошком и соли сварить бульон, добавить белки. Когда они свернутся, процедить.

2. Очистить лимон от кожуры, нарезать кружочками, удалить семена.

3. Измельчить зеленый лук и укроп.

4. Нарезать рыбу порционными кусками, варить в бульоне 15 мин, затем вынуть ее, уху процедить, влить шампанское, разложить по тарелкам рыбу, добавить бульон, подать с зеленью и лимоном.

Борщ из форели (вариант 1)

- 400 г форели
- 250 г свеклы
- 200 г сметаны
- 150 г белокочанной капусты
- 150 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 50 г корня петрушки
- 50 г моркови
- 50 г томатной пасты
- 50 г свиного сала
- 10 мл 9%-ного уксуса
- Чеснок, зелень петрушки и укропа, сахар, молотый черный

перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, зелень петрушки и укропа, истолочь чеснок.

2. Отварить рыбу в подсоленной воде, нарезать кусочками и обжарить в свином сале вместе с измельченным луком.

3. Нарезать свеклу, картофель, морковь, корень петрушки и капусту, опустить их в кипящий рыбный бульон, добавить уксус, сварить.

4. За 10 мин до готовности положить рыбу, томатную пасту, сахар, посолить и поперчить. Добавить в борщ чеснок, посыпать зеленью и подать со сметаной.

Борщ из форели (вариант 2)

- 1,5 л рыбного бульона
- 500 г филе форели
- 200 г свеклы
- 200 г белокочанной капусты
- 200 мл 30%-ных сливок
- 100 г репчатого лука
- 100 г редьки
- 50 мл растительного масла
- 30 мл лимонного сока
- 20 г сахара
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по

вкусу

1. Сварить свеклу с добавлением лимонного сока, остудить, очистить, натереть на крупной терке.

2. Нарезать форель кусочками, капусту и редьку – тонкой соломкой. Измельчить петрушку и укроп.

3. Нашинковать лук, спассеровать в растительном масле до золотистого цвета.

4. Соединить свеклу, капусту, лук, рыбу, влить немного бульона, положить сахар, поперчить, посолить и тушить 20 мин, затем добавить оставшийся кипящий бульон и остудить.

5. Перемешать натертую на крупной терке редьку со сливками, положить в борщ. Подавать его в холодном виде с зеленью.

Щи из форели

- 2 л рыбного бульона
- 1,5 кг филе форели
- 500 г щавеля
- 200 г сметаны
- 100 г репчатого лука
- 100 г муки
- 50 г моркови
- 50 г сливочного масла
- 4–5 яиц
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Залить форель холодным бульоном, довести до кипения, посолить, поперчить, отварить, затем нарезать порционными кусками.

2. Нашинковать лук, морковь, измельчить щавель, положить их в бульон. Сварить яйца вкрутую, разрезать каждое на 4 части.

3. Спассеровать муку в сливочном масле, заправить щи, довести их до кипения, разлить по тарелкам, разложить рыбу, подать на стол со сметаной и яйцами, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Похлебка из форели и грибов

- 500 г форели
- 200 г белых грибов
- 150 г картофеля
- 50 г моркови
- 50 г корня петрушки
- 50 г репчатого лука
- 40 г сливочного масла
- 20 г чеснока
- Зелень укропа и сельдерея, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить грибы в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, отвар процедить.

2. Нарезать картофель, морковь, корень петрушки и грибы

брусочками, репчатый лук – кольцами, спассеровать их в сливочном масле. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, измельчить укроп и сельдерей.

3. Нарезать рыбу кусочками, добавить к спассерованным овощам, залить грибным бульоном, поперчить и варить до готовности, затем положить чеснок и посыпать зеленью.

Из горбуши

Окрошка из горбуши

- 1,5 л кваса
- 500 г филе горбуши
- 200 г картофеля
- 100 г сметаны
- 100 г редиса
- 2 яйца
- 150 г огурцов
- Горчица, зелень укропа, зеленый лук и соль по вкусу

1. Отварить горбушу, картофель и яйца.

2. Нашинковать зеленый лук и укроп.

3. Нарезать рыбу, картофель, яйца, огурцы и редис мелкими кубиками, добавить зеленый лук, горчицу, сметану и укроп, посолить и залить квасом.

Суп из горбуши (вариант 1)

- 700 г горбуши
- 200 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 мл растительного масла
- 30 г муки
- Зелень петрушки и укропа, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать морковь, лук и картофель.

2. Измельчить петрушку и укроп.

3. Вскипятить воду, положить в нее нарезанную порционными кусками рыбу, добавить овощи, лавровый лист и варить до готовности.

4. Спассеровать в растительном масле муку, заправить ею суп, посолить, поперчить, довести до кипения. При подаче на стол посыпать зеленью.

Суп из горбуши (вариант 2)

- 1,5 л рыбного бульона
- 500 г филе горбуши
- 300 г картофеля

- 200 г репчатого лука
- 100 г сливочного масла
- 30 г манной крупы

•Зелень укропа и петрушки, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Крупно нарезать картофель и рыбу.

2. Вскипятить бульон, положить в него головку репчатого лука и лавровый лист, варить 10 мин, затем процедить. Нашинковать оставшийся репчатый лук, растопить сливочное масло.

3. Измельчить укроп и петрушку.

4. Ввести в кипящий бульон картофель, через 15 мин – горбушу. Постоянно помешивая, всыпать манную крупу, посолить, добавить перец горошком и варить до готовности.

5. Суп посыпать зеленью и подать на стол со сливочным маслом и репчатым луком.

Суп из горбуши (вариант 3)

- 1 л рыбного бульона
- 500 г филе горбуши
- 40 мл растительного масла
- 40 мл соевого соуса
- 30 мл лимонного сока
- 30 г чеснока
- 20 г сахара
- Зелень петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Соединить бульон с соевым соусом, всыпать сахар, посолить.

2. Измельчить чеснок, спассеровать его в растительном масле, добавить в бульон. Нарубить петрушку.

3. Положить в бульон рыбу, нарезанную порционными кусками, влить лимонный сок, поперчить и варить 15 мин. Подать суп с зеленью.

Суп из горбуши с каперсами

- 1,5 л воды
- 300 г консервированной горбуши
- 150 г помидоров
- 100 г каперсов
- 100 г риса
- 100 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла

- 1 лимон

- Зелень укропа и петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать репчатый лук, укроп и петрушку.

2. Нарезать половину лимона кружочками.

3. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть протереть через сито. Положить в кипящую воду рис, посолить, варить 10—15 мин, затем добавить лук, рыбу, пюре из помидоров, сливочное масло, лимон и каперсы, посолить, поперчить, довести до кипения и подать на стол с зеленью.

Суп из горбуши и лука

- 1,2 л рыбного бульона

- 300 г филе горбуши

- 100 мл 30%-ных сливок

- 100 г репчатого лука

- 100 г картофеля

- 50 г лука-порея

- 20 мл оливкового масла

- Зелень укропа и петрушки, лавровый лист, лимонный сок, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать картофель и горбушу кубиками. Измельчить укроп и петрушку. Нашинковать репчатый лук и лук-порей, спассеровать в оливковом масле, влить бульон, положить картофель, лавровый лист, варить 20—25 мин. Извлечь лавровый лист, разделить суп пополам, одну часть измельчить в блендере, соединить с оставшимся супом, довести до кипения, положить рыбу, посолить, поперчить и варить до готовности.

2. Заправить суп лимонным соком и сливками, посыпать зеленью.

Суп из горбуши с овощами

- 1,5 л воды

- 1 кг горбуши

- 500 мл сухого белого вина

- 100 г лука-шалота

- 100 г моркови

- 100 г сметаны

- Лавровый лист, зелень петрушки и сельдерея, шафран, молотый черный перец, душистый перец горошком и соль по вкусу

1. Отделить рыбное филе, нарезать порционными кусками.

Кости, голову и хвост залить водой, добавить морковь, лук-шалот, лавровый лист, шафран, перец горошком и варить 1 ч, затем процедить.

2. Положить в бульон филе, посолить, поперчить, влить вино и варить 20 мин. Измельчить суп в блендере, добавив вареные овощи, и заправить сметаной. Подать, украсив веточками петрушки и сельдерея.

Суп с рыбными шариками

- 500 г филе горбуши
- 500 г рыбьих голов и хвостов
- 200 г помидоров
- 100 г тыквы
- 100 г репчатого лука
- 20 г имбиря
- 20 г чеснока
- 2 яйца
- Зеленый лук, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Из голов и хвостов сварить бульон, процедить.

2. Нашинковать зеленый лук.

3. Филе горбуши с половиной репчатого лука пропустить через мясорубку.

4. Измельчить чеснок, натереть на мелкой терке имбирь, добавить в фарш, посолить, поперчить, вбить яйцо, перемешать и сформовать шарики.

5. Нарезать тыкву, оставшийся лук и очищенные помидоры небольшими кубиками, опустить в бульон и варить до готовности. Затем при непрерывном помешивании ввести взбитое яйцо, положить рыбные шарики. Когда они всплывут, посыпать суп зеленым луком и подать на стол.

Суп из горбуши в горшочке

- 500 мл рыбного бульона
- 300 г горбуши
- 300 г пшеничного хлеба
- 100 г цветной капусты
- 50 г моркови
- 50 г репы
- 50 г репчатого лука
- 50 г лука-порей
- 50 г сливочного масла
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать морковь, репу, репчатый лук, лук-порей и горбушу небольшими кусочками.

2. Разобрать цветную капусту на соцветия.

3. Переложить овощи и рыбу в керамический горшок, залить бульоном, предварительно доведенным до кипения, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, накрыть крышкой и держать в духовке, разогретой до 180° С, 40—45 мин. Нарезать хлеб ломтиками, подсушить их в тостере и подать к супу.

Уха из горбуши (вариант 1)

•2,5 л воды

•1 кг горбуши

•100 г репчатого лука

•100 г моркови

•100 г красной икры

•50 г корня петрушки

•50 г лука-порея

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Разрезать морковь и корень петрушки на несколько частей, луковицы – пополам, рыбу – на куски, залить их водой, посолить, поперчить и варить 45 мин, затем вынуть рыбу. Растереть икру пестиком, понемногу вливая холодную воду, чтобы получилась тестообразная масса, затем влить в бульон, довести до кипения и варить 15—20 мин.

2. Снять уху с огня, настаивать 15 мин, после чего процедить, посыпать измельченной зеленью и подать на стол с кусками рыбы и луком-пореєм.

Уха из горбуши (вариант 2)

•1 кг горбуши

•200 г картофеля

•100 г репчатого лука

•100 г моркови

•30 мл растительного масла

•30 мл водки

•Зелень укропа и петрушки, лавровый лист, перец горошком, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук и морковь, спассеровать в растительном масле до золотистого цвета, добавить картофель, нарезанный ломтиками, и обжарить. Измельчить укроп и петрушку. Нарезать горбушу порционными кусками.

2. Залить овощи водой, после закипания варить 10 мин, затем

положить рыбу, лавровый лист, перец горошком, посолить, поперчить и варить до готовности.

3. Влить в уху водку, довести до кипения и подать на стол, посыпав зеленью.

Уха из горбуши (вариант 3)

- 1 кг рыбной мелочи
- 600 г горбуши
- 200 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 50 г корня пастернака
- 50 г корня петрушки
- 50 г сливочного масла
- Зелень укропа и петрушки, лавровый лист, молотый черный

перец и соль по вкусу

1. Сварить бульон из рыбной мелочи, посолить, процедить.

2. Нарезать горбушу порционными кусками, сварить в бульоне, вынуть рыбу и еще раз процедить его.

3. Измельчить укроп и петрушку.

4. Нашинковать лук кольцами, корни пастернака и петрушки – тонкой соломкой, спассеровать в сливочном масле.

5. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть протереть через сито, выложить в бульон вместе со спассерованными овощами, добавить лавровый лист, посолить, поперчить и варить 15—20 мин. При подаче разложить по тарелкам рыбу, влить бульон и посыпать зеленью.

Уха из горбуши (вариант 4)

- 1 л воды
- 500 г филе горбуши
- 80 г корня хрена
- 40 мл соевого масла
- 20 г светлого соевого соуса
- 10 г кукурузного крахмала
- 10 мл кунжутного масла
- 5 г черемши
- 5 г корня имбиря
- 5 мл 3%-ного уксуса
- Зелень сельдерея и петрушки, молотый красный и черный

перец, соль по вкусу

1. Нарезать филе рыбы длинными полосками, посолить, влить разведенный небольшим количеством воды крахмал,

перемешать, обжарить в соевом масле до золотистой корочки.

2. Натереть на терке корень хрена и имбирь, нашинковать черемшу, зелень петрушки и сельдерея.

3. Вскипятить воду, положить в нее рыбу, хрен, имбирь и черемшу, варить под крышкой на слабом огне 13—15 мин, затем вынуть горбушу, бульон процедить.

4. Снова положить рыбу в бульон, влить соевый соус, уксус, посолить, поперчить, довести до кипения. Подать уху на стол с кунжутным маслом и зеленью.

Борщ из горбуши (вариант 1)

- 500 г горбуши

- 200 г картофеля

- 100 г консервированной морской капусты

- 100 г свеклы

- 50 г репчатого лука

- 50 г моркови

- 50 мл растительного масла

- 10 г томатной пасты

- Лавровый лист, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать картофель, морковь, свеклу и лук тонкой соломкой, спассеровать в растительном масле, за 2 мин до готовности добавить томатную пасту.

2. Сварить из рыбы бульон, положить в него обжаренные овощи, морскую капусту, лавровый лист, посолить, поперчить и варить 5-7 минут.

3. Нарезать петрушку и укроп, посыпать борщ при подаче.

Борщ из горбуши (вариант 2)

- 1,5 л рыбного бульона

- 400 г филе горбуши

- 100 г свеклы

- 100 г фасоли

- 100 г белокочанной капусты

- 100 г сливочного масла

- 50 г лука-шалота

- 50 г моркови

- 50 г корня петрушки

- 20 г томатной пасты

- 10 мл 3%-ного уксуса

- 10 г сахара

•Зелень укропа и петрушки, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать кусочками рыбу, свеклу, лук, морковь, корень петрушки и капусту.

2. Нашинковать зелень петрушки и укропа.

3. Спассеровать в половине сливочного масла лук, морковь и корень петрушки.

4. Обжарить свеклу в оставшемся масле, влить уксус, добавить сахар и томатную пасту, тушить 7–8 мин.

5. Отварить фасоль, откинуть на дуршлаг.

6. Довести бульон до кипения, положить в него капусту и рыбу, варить 20 мин, за 5 мин до готовности ввести фасоль, овощную заправку, свеклу, лавровый лист, посолить и поперчить. При подаче посыпать зеленью.

Похлебка из горбуши

•1,5 л рыбного бульона

•500 мл томатного сока

•500 г филе горбуши

•200 г консервированной нерки

•100 г репчатого лука

•1 лимон

•Лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать горбушу кусочками, лук – кольцами, лимон – кружочками.

2. В кипящий бульон положить подготовленную рыбу, варить 10 мин, затем добавить лавровый лист, лук и лимон, через 10 мин ввести консервированную нерку, влить томатный сок, посолить, поперчить и довести до кипения.

Из другой красной рыбы

Суп из кеты (вариант 1)

- 1,5 л рыбного бульона
- 700 г филе кеты
- 200 г очищенных креветок
- 350 г консервированных помидоров
- 250 г свежих помидоров
- 100 г лука-шалота
- 100 мл апельсинового сока
- 50 мл оливкового масла
- 50 г чеснока
- 50 г апельсиновой цедры
- Семена фенхеля, шафран, молотый черный перец и соль по вкусу

вкусу

1. Залить кипятком свежие помидоры, очистить от кожицы, разрезать на несколько частей.

2. Нашинковать лук-шалот и чеснок, спассеровать в оливковом масле, затем добавить креветки, разрезанные пополам, помидоры (свежие и консервированные), семена фенхеля, варить 3–4 мин, влить бульон и варить еще 40 мин.

3. Измельчить суп в блендере, влить апельсиновый сок, добавить цедру, шафран и варить 20 мин.

4. За 5 мин до готовности положить кусочки кеты и креветки, посолить, поперчить.

Суп из кеты (вариант 2)

- 1 кг кеты
- 100 г репчатого лука
- 100 г пшеничного хлеба
- 100 мл оливкового масла
- 50 г помидора
- 50 мл белого сухого вина
- Зеленый лук, тимьян, апельсиновая цедра, чеснок, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

1. Нашинковать репчатый лук, нарезать очищенный помидор и хлеб ломтиками.

2. Обжарить хлеб в половине оливкового масла.

3. Измельчить зеленый лук, тимьян, чеснок и петрушку. Спассеровать лук в оставшемся масле, добавить помидор, чеснок,

зеленый лук, тимьян и апельсиновую цедру, тушить 5 мин.

4. Соединить овощи с нарезанной кусками рыбой, залить водой, варить 7 мин на сильном и 8 мин на слабом огне, затем добавить вино, посолить, поперчить, варить еще 5 мин.

5. Подать суп с гренками и посыпать зеленью петрушки.

Суп из кеты (вариант 3)

- 1,5 л молока

- 500 г филе копченой кеты

- 150 г картофеля

- 150 г лука-порея

- 100 г моркови

- Зелень укропа, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать лук-порей, картофель и морковь кубиками, нашинковать укроп.

2. Залить рыбу и лавровый лист молоком, варить 3 мин на слабом огне, затем вынуть кету и лавровый лист, положить репчатый лук, картофель и морковь, варить до готовности, после чего измельчить в блендере.

3. Перелить суп в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить рыбу, нарезанную кусочками, и посыпать зеленью.

Суп из кеты (вариант 4)

- 600 г кеты

- 100 г репчатого лука

- 50 г сливочного масла

- 50 мл 30%-ных сливок

- 20 г муки

- 20 г томатной пасты

- Тимьян, зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отделить рыбное филе, снять с него кожу.

2. Нашинковать лук и петрушку.

3. Залить водой голову, хвост, кости и кожу кеты, добавить тимьян, репчатый лук, лавровый лист, варить 20 мин, затем процедить.

4. Положить в бульон рыбу, томатную пасту и отварить. Растопить сливочное масло, обжарить в нем муку до золотистого цвета, влить немного бульона и перемешать.

5. Ввести в суп заправку, сливки, посолить, поперчить, довести до кипения и настаивать 5–7 мин. При подаче на стол

посыпать зеленью петрушки.

Суп из кеты (вариант 5)

- 1 л рыбного бульона
- 1 кг филе кеты
- 500 мл сухого белого вина
- 200 г помидоров
- 150 г репчатого лука
- 100 г лука-шалота
- 50 г чеснока
- 50 г сливочного масла
- 50 мл оливкового масла
- 20 мл лимонного сока

•Зелень петрушки и сельдерея, шафран, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нарезать кету порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и поместить в холодильник на 30—40 мин. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть измельчить. Растереть чеснок с солью и сливочным маслом.

2. Нашинковать репчатый лук и лук-шалот, спассеровать их в оливковом масле до золотистого цвета, затем положить помидоры, лавровый лист, перец горошком, шафран, нарезанные петрушку и сельдерей, тушить 5 мин, влить вино и бульон, добавить рыбу, варить 15 мин, после чего снять с плиты и заправить сливочным маслом с чесноком.

Уха из кеты и форели

- 1 л куриного бульона
- 100 г филе кеты
- 100 г филе форели
- 70 г репчатого лука
- 20 г чеснока

•Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу небольшими кубиками, нашинковать укроп и петрушку, пропустить чеснок через чеснокодавилку.

2. Вскипятить бульон, положить в него рыбу, луковицу и чеснок, посолить, поперчить, варить 15 мин, затем вынуть лук и всыпать зелень.

Уха из кеты и курицы

- 500 г кеты
- 400 г курицы
- 150 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 г корня петрушки
- 50 мл оливкового масла
- Душица, мята, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусками среднего размера, курицу – небольшими кусочками, залить их водой, после закипания варить 20 мин.

2. Крупно нарезать картофель, натереть на терке морковь, корень петрушки и лук, добавить в суп, положить душицу, мяту, лавровый лист, перец горошком, соль и варить до готовности. Заправить кипящую уху оливковым маслом и снять с плиты.

Уха из кеты

- 500 г кеты
- 300 г морского окуня
- 100 г репчатого лука
- 100 г картофеля
- 100 г сливочного масла
- 50 г моркови
- 50 г корня петрушки
- 50 г муки
- 1 лимон
- Лавровый лист, душистый перец горошком, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Крупно нарезать лук, морковь, корень петрушки и картофель.

2. Отделить рыбное филе. Из голов, хвостов, плавников и подготовленных овощей сварить бульон с добавлением лаврового листа, перца горошком, молотого перца и соли, процедить.

3. Положить в бульон нарезанную порционными кусками рыбу, отварить, вынуть, запанировать в муке и обжарить в сливочном масле.

4. Разлить бульон по порционным тарелкам, украсить кружочками лимона, отдельно подать кету и окуня.

Солянка из кеты

- 1,5 л воды

- 300 г кеты
- 200 г маслин без косточек
- 150 г картофеля
- 50 г репчатого лука
- 100 г томатной пасты
- 30 мл растительного масла
- 150 г маринованных огурцов
- Зелень петрушки и базилика, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в подсоленной воде, вынуть, очистить от костей и вернуть в бульон.

2. Нарезать картофель и огурцы кубиками, положить в суп.

3. Нашинковать лук, спассеровать его в растительном масле, ввести томатную пасту и держать на огне 4–5 мин, затем выложить в бульон.

4. За 10 мин до готовности положить маслины, посолить, поперчить. При подаче посыпать солянку измельченной зеленью петрушки и базилика.

Суп из кеты с картофелем и зеленью

- 600 г кеты
- 300 г картофеля
- 100 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 50 г корня петрушки
- 70 г сливочного масла
- Зеленый лук, зелень укропа, лавровый лист, черный перец

горошком и соль по вкусу

1. Нарезать картофель ломтиками, лук – кольцами, морковь и корень петрушки – соломкой, нашинковать зеленый лук и укроп.

2. Сварить кету, очистить ее от костей, нарезать кусочками, бульон процедить.

3. В кипящий бульон положить лук, картофель, морковь, корень петрушки, через 15 мин добавить кету, лавровый лист, перец горошком, соль и довести до готовности.

4. Заправить суп сливочным маслом, посыпать зеленым луком и укропом.

Суп из кижуча (вариант 1)

- 600 г кижуча
- 200 г картофеля
- 150 г репчатого лука

- 150 г моркови

- Любисток, квас, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать картофель и морковь ломтиками, репчатый лук – кольцами.

2. Залить рыбу, нарезанную кусками, водой (она должна быть на 2–3 см выше кижуча), варить 10 мин, затем добавить овощи, любисток, соль, перец и довести до готовности. В конце варки влить квас и довести суп до кипения.

Суп из кижуча (вариант 2)

- 600 г кижуча

- 250 г бекона

- 250 г картофеля

- 150 г помидоров

- 75 г манной крупы

- 1 яйцо

- Майоран, сладкая паприка, зелень петрушки и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу и бекон кусочками. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть измельчить. Натереть картофель на крупной терке.

2. Нашинковать петрушку.

3. Обжарить бекон на сухой сковороде, затем добавить к нему рыбу, перемешать, всыпать паприку, залить водой и варить 10 мин.

4. Ввести помидоры, картофель и мелко нарезанный майоран, варить 10 мин, посолить.

5. Из 40 мл воды, манной крупы, взбитого яйца, соли и петрушки приготовить тесто, оставить его на 5 мин, после чего выложить клецки чайной ложкой в кипящий суп и довести до готовности.

Суп из кижуча (вариант 3)

- 250 г кижуча

- 250 г кальмаров

- 150 г риса

- 100 мл лимонного сока

- 100 г репчатого лука

- 50 г моркови

- 50 г корня петрушки

- 50 г корня сельдерея

- Лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками, морковь, корни петрушки и

сельдерея – кубиками, репчатый лук – кольцами, положить подготовленные ингредиенты в кастрюлю, добавить лавровый лист, залить водой и варить до готовности.

2. Вынуть кижуча из бульона, добавить промытый рис, варить 20 мин, за 2 мин до готовности положить рыбу и нарезанные кусочками кальмары, влить лимонный сок, посолить, поперчить.

Суп из кижуча (вариант 4)

- 1,2 л рыбного бульона
- 500 г филе кижуча
- 300 г консервированной белой фасоли
- 200 г помидоров
- 150 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г сладкого перца
- 70 мл оливкового масла
- 20 г чеснока

•Зелень укропа и петрушки, шафран, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, нарезать мелкими кубиками лук и сладкий перец, влить половину оливкового масла, растереть в кашицу, держать на слабом огне 3–4 мин, затем влить бульон, добавить ломтики картофеля и варить 10 мин.

2. Нарезать очищенные помидоры кусочками, обжарить в оставшемся оливковом масле, протереть через сито, ввести в суп.

3. Измельчить укроп и петрушку.

4. Нарезать рыбу небольшими кусочками, положить в суп вместе с фасолью, шафраном, посолить, поперчить и варить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью.

Суп из кижуча (вариант 5)

- 1 л рыбного бульона
- 600 г кижуча
- 500 г помидоров
- 50 мл оливкового масла
- 50 г лука-порея
- 30 г чеснока
- 1 лайм
- Перец чили и соль по вкусу

1. Испечь помидоры и чеснок в духовке, разогретой до 160° С, затем остудить, очистить помидоры от кожицы и измельчить с

чесноком.

2. Разрезать лайм на дольки.

3. Нарезать рыбу порционными кусками, сварить в бульоне.

4. Нашинковать лук-порей, спассеровать в оливковом масле, выложить вместе с томатной заправкой и перцем чили в бульон, посолить и варить 5 мин. Подать суп с дольками лайма.

Солянка из кижуча

•2 л воды

•500 г кижуча

•100 г репчатого лука

•50 г маслин без косточек

•50 г оливок без косточек

•30 мл растительного масла

•30 г томатной пасты

•150 г соленых огурцов

•Зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный и красный перец, соль по вкусу

1. Отделить рыбное филе, нарезать его кусочками.

2. Сварить бульон из головы и костей, процедить.

3. Нарезать лук кольцами, огурцы – кубиками.

4. Спассеровать лук в растительном масле, добавить огурцы, оливки, томатную пасту, рыбу, маслины, влить бульон, положить лавровый лист, посолить, поперчить и варить 15—20 мин. Перед подачей на стол посыпать солянку измельченной зеленью петрушки.

Похлебка из кижуча с хреном

•500 г филе кижуча

•500 мл кваса

•200 г сметаны

•100 г корня хрена

•100 г картофеля

•100 г репчатого лука

•60 г моркови

•60 г пшена

•50 г сливочного масла

•1 соленый огурец

•Зеленый лук, зелень укропа, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть на крупной терке корень хрена и залить квасом.

2. Нарезать картофель, морковь и огурец брусочками,

репчатый лук – кольцами.

3. Измельчить зеленый лук и укроп.

4. Спассеровать кольца лука в сливочном масле до золотистого цвета.

5. Положить пшено в кипящую воду, варить 10 мин, затем добавить картофель, морковь, репчатый лук.

6. За 10 мин до готовности добавить нарезанную кусочками рыбу, лавровый лист, посолить, поперчить.

7. Подать похлебку со сметаной, укропом, зеленым луком и хреном.

Уха из кижуча и форели

- 1,5 л воды

- 500 г кижуча

- 500 г форели

- 100 г картофеля

- 100 г корней петрушки

- 50 г репчатого лука

- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отделить рыбное филе, нарезать его порционными кусками. Измельчить укроп и петрушку.

2. Сварить бульон из голов, костей и кожи с добавлением лука и корней петрушки, процедить.

3. Вскипятить бульон, положить в него рыбу, картофель, нарезанный ломтиками, посолить, поперчить и варить до готовности. Подать уху на стол, посыпав зеленью.

Уха из кижуча с овощами

- 1,5 л рыбного бульона

- 600 г филе кижуча

- 200 г картофеля

- 100 г репчатого лука

- 100 г помидоров

- 50 г моркови

- 50 г корня сельдерея (или петрушки)

- 50 г сливочного масла

- Лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нарезать картофель ломтиками, морковь и корень сельдерея – соломкой, репчатый лук – кольцами, рыбу – порционными кусками.

2. Вскипятить бульон, положить в него овощи, варить 10 мин,

добавить рыбу, за 5 мин до готовности ввести лавровый лист, перец горошком, соль, очищенные от кожицы и измельченные помидоры. Готовую уху заправить сливочным маслом.

Суп из лосося (вариант 1)

- 1 кг лосося
- 500 г морепродуктов
- 150 г картофеля
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 г черешкового сельдерея
- 50 г чеснока
- 50 мл оливкового масла
- 30 мл лимонного сока
- Лавровый лист, шафран, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Отделить рыбье филе, залить водой голову, кости и плавники, варить 15 мин, затем процедить.

2. Сварить в бульоне морепродукты, откинуть на дуршлаг, процедить еще раз.

3. Сбрызнуть филе лимонным соком, мариновать 20 мин, затем нарезать порционными кусками.

4. Нарезать морковь и лук, измельчить чеснок, спассеровать в оливковом масле, добавить картофель, нарезанный ломтиками, влить бульон, положить рыбу и варить 10 мин. Добавить измельченный сельдерей, лавровый лист, шафран, посолить, поперчить и варить 10 мин. В готовый суп положить морепродукты.

Суп из лосося (вариант 2)

- 400 г лосося
- 150 г фасоли
- 300 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 г корня петрушки
- 30 мл оливкового масла
- Зелень укропа и петрушки, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Замочить фасоль на 3 ч, залить водой и сварить.

2. Нарезать рыбу кусочками, картофель – ломтиками, морковь и корень петрушки – соломкой, лук – кольцами.

3. Измельчить укроп и петрушку.

4. Спассеровать в оливковом масле лук, морковь и корень петрушки.

5. Добавить в фасолевый отвар картофель, через 15 мин положить рыбу, лук с морковью и корнем петрушки, лавровый лист, соль, перец, готовить 5 мин и посыпать зеленью.

Суп из лосося (вариант 3)

- 1,5 л воды

- 600 г филе копченого лосося

- 100 г муки

- 100 г сала

- 50 г корня петрушки

- 50 г корня сельдерея

- 50 г репчатого лука

- 1 соленый огурец

- Лимонный сок, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Залить водой головку неочищенного репчатого лука, крупно нарезанные корни петрушки и сельдерея, вскипятить, процедить.

2. Нашинковать укроп и петрушку.

3. Нарезать сало мелкими кусочками, обжарить на сухой сковороде, спассеровать муку в вытопившемся жире.

4. Нарезать рыбу и огурец брусочками, соединить с салом, залить овощным отваром, посолить, поперчить, заправить лимонным соком и посыпать зеленью.

Суп с фрикадельками из лосося

- 1 кг лосося

- 300 г картофеля

- 70 г репчатого лука

- 50 г моркови

- 50 г пшеничного батона

- 50 мл молока

- 20 г сливочного масла

- 1 яйцо

- Сметана, зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отделить рыбье филе.

2. Сварить бульон из костей, головы и плавников, процедить.

3. Нарезать картофель ломтиками, морковь – соломкой,

нашинковать лук, положить овощи в бульон, посолить, поперчить, варить до готовности.

4. Залить батон молоком.

5. Измельчить петрушку.

6. Пропустить филе вместе с хлебом через мясорубку, добавить яйцо, сливочное масло, соль, перец, перемешать, сформовать фрикадельки, положить в кипящий суп и сварить. Подать со сметаной и зеленью.

Суп из лосося и гольца

•300 г лосося

•300 г гольца

•150 г картофеля

•100 г моркови

•100 г консервированной морской капусты

•50 г репчатого лука

•50 мл растительного масла

•Зеленый лук, зелень укропа, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Из лосося и гольца сварить бульон, вынуть рыбу, очистить от костей, нарезать филе кусочками.

2. Нашинковать зеленый лук и укроп.

3. Нарезать картофель и морковь соломкой, лук – кольцами.

4. Спассеровать лук и морковь в растительном масле до золотистого цвета.

5. Положить в процеженный кипящий бульон картофель, морковь с луком, морскую капусту, лавровый лист, перец горошком, соль, за 5 мин до готовности добавить рыбу. При подаче посыпать зеленым луком и укропом.

Суп из лосося с рисом

•500 г лосося

•100 г репчатого лука

•100 г риса

•50 г корня петрушки

•50 г грецких орехов

•Зелень петрушки и кинзы, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нашинковать репчатый лук, натереть на крупной терке корень петрушки, измельчить кинзу и петрушку.

2. Разрезать рыбу на порционные куски, залить водой, довести до кипения, добавить овощи, посолить, поперчить, варить

на слабом огне 20 мин.

3. Отдельно сварить в подсоленной воде рис, откинуть на дуршлаг, положить в суп вместе с истолченными орехами. Подать суп с зеленью.

Уха из лосося (вариант 1)

- 2,5 л бульона из индейки
- 1 кг лосося
- 1 кг стерляди
- 500 г рыбной мелочи
- 100 г репчатого лука
- 25 мл водки
- Лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Поместить рыбную мелочь в марлевый мешок, варить в бульоне, пока она не превратится в кашу, затем вынуть. Положить в бульон стерлядь, варить до полуготовности.

2. Нарезать лосось порционными кусками, опустить в бульон, добавить лук, лавровый лист, перец горошком, соль, варить 20 мин, затем влить водку и сразу подать на стол.

Уха из лосося (вариант 2)

- 1 л рыбного бульона
- 600 г лосося
- 150 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- Зелень укропа, лавровый лист, душистый перец горошком, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Измельчить укроп.

2. Нарезать рыбу порционными кусками, положить в бульон, добавить очищенный картофель и лук целиком, варить 30 мин.

3. За 10 мин до готовности положить в уху лавровый лист, душистый и черный перец, соль, в конце – сливочное масло. Подать уху с зеленью.

Солянка из лосося

- 1 кг лосося
- 250 г белых грибов
- 250 г квашеной капусты
- 100 г маслин без косточек
- 50 г муки

- 50 г репчатого лука
- 50 г каперсов
- 1 соленый огурец
- 30 мл растительного масла
- Зелень укропа, лавровый лист, молотый черный перец и соль

по вкусу

1. Отварить грибы до полуготовности, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками.

2. Нашинковать репчатый лук, спассеровать в растительном масле до золотистого цвета.

3. Обжарить муку на сухой сковороде, влить немного воды и перемешать.

4. Нарезать огурец и рыбу кусочками, положить в грибной бульон, добавить капусту, каперсы, лук, муку, лавровый лист, поперчить, посолить, варить до готовности.

5. При подаче на стол добавить в солянку мелко нарезанную зелень укропа и маслины.

Щи из лосося

- 1 кг лосося
- 350 г щавеля
- 350 г шпината
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 мл растительного масла
- 50 г корня петрушки
- 50 г корня пастернака
- 50 г муки
- 3 яйца
- Сметана, лавровый лист, зеленый лук, молотый черный

перец и соль по вкусу

1. Отделить рыбное филе, из костей, хвоста и головы сварить бульон с добавлением нарезанных на несколько частей корней петрушки и пастернака, лаврового листа, перца и соли, процедить.

2. Припустить шпинат и щавель, протереть их через сито, соединить с бульоном.

3. Сварить яйца вкрутую, нарезать каждое на 2 части.

4. Нашинковать репчатый лук, натереть на крупной терке морковь, спассеровать в половине растительного масла до золотистого цвета.

5. Нарезать филе лосося порционными кусками, запанировать в муке и обжарить со всех сторон в оставшемся растительном

масле, затем положить в бульон, ввести овощную заправку, варить 10—15 мин.

6. Подать щи со сметаной и измельченным зеленым луком, в каждую тарелку положить по половинке яйца.

Вторые блюда

Из семги

Отварная семга (вариант 1)

- 500 г филе семги
- 500 г картофеля
- 300 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 50 г панировочных сухарей
- Зелень петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусками, посолить.

2. Измельчить петрушку.

3. Очистить и отварить картофель.

4. Спассеровать в сливочном масле панировочные сухари, добавить молоко, довести до кипения, положить рыбу, всыпать петрушку и варить до готовности. Подать семгу с картофелем, полив молочным соусом.

Отварная семга (вариант 2)

- 600 г филе семги
- 150 г сметаны
- 50 г репчатого лука
- 50 г корня петрушки
- 50 г корня сельдерея
- 40 мл 3%-ного уксуса
- 10 г горчицы

•Зелень петрушки, лавровый лист, молотый черный перец, сахар и соль по вкусу

1. Соединить горчицу с уксусом, сахаром, солью, растереть, добавить сметану, перемешать.

2. Измельчить петрушку. Нарезать филе семги порционными кусками, отварить в подсоленной воде с добавлением корней петрушки и сельдерея, репчатого лука, лаврового листа, затем выложить на блюдо, посыпать зеленью, отдельно подать сметанный соус.

Фаршированная семга (вариант 1)

- 2 кг семги (1 тушка)
- 250 г грецких орехов
- 200 г репчатого лука

- 100 г сливочного масла

- 50 г чеснока

- Зелень сельдерея, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Истолочь орехи в крошку, разрезать зубчики чеснока пополам, нарубить зелень сельдерея.

2. Нашинковать лук, спассеровать в сливочном масле до золотистого цвета, затем добавить соль, перец, орехи, перемешать, жарить на слабом огне еще 5 мин, остудить.

3. Натереть рыбу солью и перцем, внутрь положить луковую смесь, зашить отверстие в брюшке, переложить семгу на противень, окружить чесноком, сбрызнуть маслом, оставшимся после жарки лука, и запекать в духовке, предварительно разогретой до 180° С, 1 ч. При подаче посыпать зеленью.

Фаршированная семга (вариант 2)

- 2–2,5 кг семги (1 тушка)

- 400 г картофеля

- 150 г репчатого лука

- 150 г моркови

- 120 мл оливкового масла

- 100 г пшеничного батона

- 100 мл молока

- 100 г корней петрушки

- 3 яйца

- Зелень укропа и петрушки, столовый хрен, душистый перец горошком, эстрагон, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Разделать рыбу: отделить голову, снять кожу, удалить кости.

2. Замочить батон в молоке.

3. Измельчить петрушку и укроп.

4. Пропустить филе семги через мясорубку вместе с хлебом и луком, добавить яйца, оливковое масло, хрен, зелень, посолить, поперчить, перемешать, наполнить кожу фаршем, зашить все отверстия.

5. В кипящую воду положить кости, голову, хвост, плавники, крупно нарезанные морковь, корни петрушки, картофель, перец горошком, эстрагон, варить, пока овощи не станут мягкими, затем вынуть их, бульон процедить.

6. Положить рыбу в бульон, варить до готовности при слабом кипении. Перед подачей на стол удалить нитки, переложить семгу на блюдо, вокруг разложить картофель и морковь, разрезанные на несколько частей.

Семга на гриле (вариант 1)

- 800 г филе семги
- 200 мл рыбного бульона
- 70 мл лимонного сока
- 50 г чеснока
- Свежие овощи, зеленый лук, листики мяты, зелень петрушки

и укропа, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, измельчить мяту, зеленый лук и петрушку, влить лимонный сок и бульон, посолить, поперчить.

2. Нашинковать укроп.

3. Нарезать рыбу порционными кусками, положить в бульон с лимонным соком на 2 ч, после чего приготовить на гриле.

4. Подать семгу с зеленью укропа и свежими овощами.

Семга на гриле (вариант 2)

- 600 г семги
- 120 мл оливкового масла
- 20 мл рыбного бульона
- 10 г горчицы
- 10 мл анисового ликера
- 10 мл 3%-ного уксуса
- Свежие овощи, зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Соединить оливковое масло, бульон, уксус, горчицу, ликер, посолить, поперчить, добавить измельченную петрушку и перемешать.

2. Нарезать рыбу порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон на гриле и переложить на блюдо. Гарнировать семгу свежими овощами, отдельно подать соус.

Семга с креветками, жаренная на гриле

- 600 г филе семги
- 500 г королевских креветок
- 200 г копченого бекона
- 200 г сладкого перца разного цвета
- 200 г шампиньонов
- 100 г баклажана
- 100 г цукини
- 50 мл оливкового масла

- 1 лайм

- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе семги ломтиками, грибы, баклажан, цукини и сладкий перец – небольшими кусочками, бекон – длинными тонкими полосками, лайм – кружочками. Отварить креветки в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, очистить.

2. Завернуть в бекон по кусочку рыбы и по креветке, нанизать на шпажки, жарить на гриле до готовности. Соединить овощи и грибы, сбрызнуть оливковым маслом, поперчить и жарить на гриле.

3. Подать рыбу с овощами и лаймом.

Жареная семга

- 500 г филе семги

- 10 г корня имбиря

- 100 мл оливкового масла

- 50 г сливочного масла

- 80 мл темного соевого соуса

- 10 мл сока лайма

- Зелень и семена кунжута по вкусу

1. Натереть на мелкой терке имбирь, обжарить семена кунжута на сухой сковороде.

2. Нарезать филе рыбы порционными кусками, полить соевым соусом (40 мл), убрать в холодильник на 1 ч. За это время 2–3 раза перевернуть семгу.

3. Жарить рыбу в смеси оливкового и сливочного масла по 5 мин с каждой стороны, затем выложить на блюдо.

4. В оставшийся соевый соус добавить сок лайма, полить полученной смесью семгу, посыпать кунжутом. Готовую семгу подать с зеленью.

Запеченная семга

- 600 г филе семги

- 200 мл 30%-ных сливок

- 100 г пармезана

- 100 г репчатого лука

- 80 мл оливкового масла

- 20 г чеснока

- 1 лимон

- Эстрагон, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть на мелкой терке цедру с лимона, отжать из него сок.

2. Нарезать филе семги небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать цедрой и мариновать 20 мин. Измельчить эстрагон, натереть на крупной терке сыр.

3. Нашинковать лук и чеснок, спассеровать в оливковом масле, поместить в огнеупорную посуду, сверху выложить рыбу, полить сливками, добавить соль, перец, эстрагон, пармезан и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 5 мин, затем перевести духовку в режим гриля и дожидаться, пока сыр расплавится и станет золотистым.

Семга, запеченная с картофелем

- 1 кг семги
- 700 г картофеля
- 200 г листьев салата
- 200 г сладкого перца
- 200 г сметаны
- 150 г репчатого лука
- 10 г зелени укропа
- 50 мл растительного масла
- Молотый красный и черный перец и соль по вкусу

1. Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить.

2. Нашинковать лук и сладкий перец, разорвать листья салата, зелень укропа нарубить.

3. Нарезать картофель небольшими ломтиками, посолить, поперчить, положить в огнеупорную посуду, предварительно налив в нее растительное масло, и поместить в духовку, разогретую до 200° С.

4. Через 15 мин добавить к картофелю рыбу. По истечении 15 мин перевернуть семгу, через 10 мин извлечь из духовки и подать с салатом из овощей и сметаной, посыпав укропом.

Семга, запеченная в фольге (вариант 1)

- 500 г филе семги
- 100 г лука-порея
- 1 лимон
- Корица, тмин, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук-порей колечками.

2. Нарезать рыбу порционными кусками, посолить, поперчить, положить на фольгу, добавить лук, ломтики лимона, посыпать тмином и корицей, завернуть и запекать в духовке, разогретой до 240° С, 20—25 мин.

Семга, запеченная в фольге (вариант 2)

- 800 г филе семги
- 400 г грибов (шампиньонов, белых, лисичек)
- 100 мл лимонного сока
- 30 мл коньяка
- 20 мл растительного масла
- Зелень петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Разрезать филе семги на 4 части, обсушить салфеткой, залить лимонным соком, оставить на 10 мин.

2. Вынуть рыбу из маринада, посолить, поперчить.

3. Нашинковать петрушку.

4. Нарезать грибы небольшими кусочками, соединить с зеленью.

5. Приготовить 4 листа алюминиевой фольги, смазать растительным маслом, разложить на них рыбу, на нее – грибную смесь, плотно завернуть.

6. Готовить рыбу на гриле по 10 мин с каждой стороны. При подаче на стол разрезать фольгу, сбрызнуть рыбу коньяком и фламбировать.

Шашлык из семги в кляре

- 1 кг семги
- 1 кг муки
- 1 л молока
- 200 г кетчупа
- 500 мл оливкового масла
- 200 г репчатого лука
- 100 мл лимонного сока
- 8 яиц
- Зелень петрушки, зеленый лук, кориандр, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать петрушку, нарезать репчатый лук кольцами. Соединить половину лука, зелень, лимонный сок, кориандр, соль и перец. Нарезать рыбу кусочками весом 60—70 г, залить маринадом, оставить в прохладном месте на 20 мин.

2. Для приготовления кляра отделить желтки от белков. В муку положить желтки, соль, влить молоко и взбитые белки, перемешать, чтобы не было комочков.

3. Нанизать рыбу на шпажки вперемешку с луком, погрузить в кляр и жарить во фритюре до готовности.

4. Подать шашлык с зеленым луком и кетчупом.

Отбивные из семги

- 800 г семги
- 50 мл оливкового масла
- 20 мл лимонного сока
- Молотый белый перец и соль по вкусу

1. Разрезать рыбу на 4 стейка, слегка отбить, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, смазать оливковым маслом, посыпать солью и перцем.

2. Жарить отбивные на гриле по 5 мин с каждой стороны.

Семга в белом вине

- 1,5 кг семги
- 500 мл сухого белого вина
- 200 г черствого пшеничного батона
- 100 г сливочного масла
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 1 лайм
- Гвоздика, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать семгу порционными кусками, лайм – кружочками.

2. Нашинковать лук и морковь, спассеровать в половине сливочного масла, добавить соль, перец, гвоздику, лавровый лист и вино, кипятить на слабом огне 15 мин, затем положить рыбу, отварить и поместить на блюдо. Бульон уварить вдвое.

3. Нарезать батон мелкими кубиками, срезав корочки, обжарить в оставшемся сливочном масле, переложить в бульон, довести до кипения и залить рыбу. Подать на стол с лаймом.

Семга под молочным соусом

- 800 г семги
- 500 мл молока
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- Лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нарезать семгу порционными кусками, лук – кольцами, морковь – кружочками.

2. Залить морковь и лук молоком, добавить лавровый лист, перец горошком, соль, довести до кипения, положить рыбу, варить 15—20 мин, затем выложить семгу на блюдо, полить соусом и остудить.

Семга под острым соусом

- 1 кг семги
- 500 мл рыбного бульона
- 100 г маслин без косточек
- 100 мл оливкового масла
- 50 г горчицы
- 10 мл лимонного сока
- 3 яйца
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отделить желтки от белков.

2. Растереть желтки с горчицей, солью и перцем, взбить, подливая оливковое масло и лимонный сок.

3. Взбить белки, ввести в соус.

4. Нарезать семгу порционными кусками, отварить в рыбном бульоне, остудить, выложить на блюдо, полить соусом и украсить маслинами.

Тушеная семга

- 700 г семги
- 200 г репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- 40 г томатной пасты
- 1 лимон

•Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, спассеровать в растительном масле, посолить, перемешать.

2. Измельчить петрушку и укроп, нарезать лимон кружочками, очистить от кожуры и семян.

3. Нарезать рыбу порционными кусками, выложить в огнеупорную посуду, накрыть жареным луком, добавить томатную пасту, поперчить, посолить, влить немного воды и тушить в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 20—25 мин. Подать на стол в той же посуде, украсив лимоном и посыпав зеленью.

Семга в суфле

- 600 г филе семги
- 80 г лука-шалота
- 60 мл 30%-ных сливок
- 50 г сливочного масла

- 20 мл растительного масла

- 6 яиц

- Зелень петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, измельчить петрушку.

2. Нарезать филе семги небольшими кубиками, обжарить с луком в сливочном масле.

3. Взбить 4 яйца со сливками, посолить, поперчить, посыпать петрушкой, вылить половину смеси в форму, смазанную растительным маслом, равномерно распределить рыбу с луком, в середину вылить оставшиеся яйца и покрыть взбитой сливочной массой. Положить сверху фольгу, поставить форму в емкость с водой и поместить в духовку, разогретую до 200° С, на 50 мин.

Из форели

Отварная форель (вариант 1)

- 500 г филе форели
- 150 г сыра твердых сортов
- 5 яиц
- 60 г чеснока

•Майонез, зелень укропа, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Измельчить чеснок и укроп.

2. Натереть на крупной терке сыр.

3. Сварить яйца вкрутую, разрезать пополам, вынуть желтки, соединить их с сыром, чесноком и майонезом, перемешать, нафаршировать белки.

4. Отварить рыбу в подсоленной воде с добавлением перца горошком и лаврового листа, выложить на блюдо, вокруг поместить яйца и посыпать чесноком.

Отварная форель (вариант 2)

- 1 кг форели
- 150 г сливочного масла
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 г корня петрушки
- 50 г корня сельдерея
- 6 яиц

•Лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль по вкусу

1. Сварить яйца вкрутую, измельчить в блендере, соединить с размягченным сливочным маслом и перемешать.

2. Нарезать форель порционными кусками, залить водой, добавить корни петрушки и сельдерея, морковь, репчатый лук, перец, лавровый лист, соль и варить 20—25 мин, затем выложить на блюдо и полить яичным соусом.

Форель на пару

- 500 г филе форели
- 200 г спаржи
- 200 г сладкого перца

- 100 г манго
- 20 мл оливкового масла
- 10 г горчицы
- 2 яичных желтка
- 2 лимона

•Зелень, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Отжать из лимонов сок, добавить желтки, горчицу, оливковое масло, посолить, всыпать черный перец горошком и перемешать.

2. Нарезать филе форели порционными кусками, поместить в пароварку, вокруг рыбы разложить спаржу, измельченные сладкий перец и манго и варить 30—35 мин. Подать блюдо на стол, полив горчичным соусом и украсив зеленью.

Форель, жаренная во фритюре

- 600 г филе форели
- 400 мл растительного масла
- 300 г муки
- 300 мл молока
- 2 яйца

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отделить белки от желтков. Белки взбить.

2. Из молока, муки и желтков приготовить кляр, посолить, добавить белки. Нарезать филе форели небольшими брусочками, посолить, поперчить, обмакнуть в тесто и жарить во фритюре.

Котлеты из форели

- 1 кг филе форели
- 200 г творога
- 100 г пшеничного батона
- 100 мл молока
- 100 мл растительного масла
- 100 г панировочных сухарей
- 50 г чеснока
- 2 яйца

•Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Залить батон молоком.

2. Нарезать филе форели крупными кусками, пропустить через мясорубку вместе с чесноком, хлебом и творогом, посолить, поперчить, ввести яйца и перемешать.

3. Сформовать из фарша котлеты, запанировать их в сухарях и жарить в растительном масле до готовности.

Запеченная форель (вариант 1)

- 1,5 кг форели (1 тушка)
- 100 г репчатого лука
- 50 г лука-порея
- 50 мл растительного масла
- Зелень укропа, молотый черный и душистый перец, соль по

вкусу

1. Измельчить в блендере репчатый лук, лук-порей и укроп, добавить растительное масло, посолить, поперчить, перемешать.

2. Смазать рыбу масляной смесью (снаружи и изнутри), оставить на 20 мин, затем завернуть в фольгу и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 30 мин.

Запеченная форель (вариант 2)

- 1 кг форели
- 500 мл шампанского
- 200 мл 30%-ных сливок
- 100 г лука-шалота
- 50 г сливочного масла
- Зелень петрушки и сельдерея, молотый черный перец и соль

по вкусу

1. Нашинковать лук-шалот, петрушку и сельдерей.

2. Нарезать форель порционными кусками, посолить, поперчить, переложить в огнеупорную посуду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать луком, добавить шампанское и запечь под крышкой в духовке, разогретой до 200° С.

3. Готовую рыбу выложить на блюдо, а образовавшийся соус протереть через сито, влить сливки, посолить, поперчить, варить 5 мин на слабом огне, залить форель и посыпать зеленью.

Форель на гриле (вариант 1)

- 800 г филе форели
- 500 г помидоров
- 100 г репчатого лука
- 60 г кетчупа
- 40 г сливочного масла
- 20 г горчицы
- 20 г сахара
- 20 г меда
- 20 г чеснока

•Зелень сельдерея, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук и чеснок, спассеровать в сливочном масле, добавить помидоры, разрезанные на несколько частей, и тушить на слабом огне 10—15 мин, затем положить сахар, мед, горчицу, кетчуп, соль, перец и томить еще 20 мин, после чего слегка остудить и измельчить в блендере.

2. Нарезать филе форели порционными кусками, залить приготовленным маринадом и убрать в холодильник на 2–3 ч.

3. Жарить рыбу на гриле по 7 мин с каждой стороны. Подать с зеленью сельдерея.

Форель на гриле (вариант 2)

•1,5 кг форели (1 тушка)

•80 мл оливкового масла

•Прованские травы и соль по вкусу

1. Тушку обсушить, натереть солью внутри и снаружи, смазать оливковым маслом, посыпать прованскими травами и положить в проволочную решетку.

2. Жарить рыбу на гриле 15 мин, время от времени переворачивая и сбрызгивая маслом.

Форель со шпинатом

•1 кг форели

•400 г шпината

•400 мл воды

•150 г репчатого лука

•50 г сливочного масла

•5 яиц

•Чабер, лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук. Сварить яйца вкрутую, разрезать каждое на 4 части.

2. Нарезать форель порционными кусками, припустить в 300 мл воды, добавив лук, чабер, лавровый лист, перец и соль, затем поместить в духовку, разогретую до 200° С, и готовить под крышкой 35—40 мин (за это время 2 раза аккуратно перевернуть рыбу).

3. Припустить шпинат в оставшейся подсолненной воде, протереть через сито, соединить со сливочным маслом и перемешать. Выложить рыбу на блюдо, гарнировать шпинатом и яйцами.

Форель под горчичным соусом

- 1,2 кг форели
- 200 г сливочного масла
- 200 мл сухого белого вина
- 200 мл 30%-ных сливок
- 100 г лука-шалота
- 5 г сухой горчицы
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук-шалот.

2. Разрезать форель на ломтики толщиной 3–4 см, обжарить в половине сливочного масла (остальное убрать в морозилку), всыпать лук, через 2 мин влить вино, поперчить, посолить, оставить рыбу под крышкой на 5 мин, затем переложить на блюдо и поместить в горячую, но выключенную духовку.

3. Образовавшийся соус уварить вдвое, добавить сливки, горчицу, варить до загустения, в конце добавить натертое на терке сливочное масло и залить форель.

Форель под соусом из хрена

- 1,5 кг форели
- 200 г сметаны
- 100 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 г корня петрушки
- 50 г корня сельдерея
- 50 г сливочного масла
- 40 г корня хрена
- 30 г муки
- 30 мл лимонного сока
- 10 г сахара
- Соль по вкусу

1. Морковь, лук, корни сельдерея и петрушки залить водой, сварить, процедить бульон, остудить.

2. Нарезать форель порционными кусками, залить бульоном, посолить, отварить, выложить на блюдо, придав форму целой рыбы.

3. Натереть на средней терке корень хрена.

4. Обжарить муку в сливочном масле до золотистого цвета, влить процеженный бульон, добавить хрен, сахар, лимонный сок, сметану, посолить, перемешать, довести до кипения и залить рыбу.

Форель под грибным соусом

- 1,5 кг филе форели
- 500 г белых грибов
- 200 мл рыбного бульона
- 100 г сметаны
- 50 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 50 г топленого масла
- 30 г сливочного масла
- 30 г муки
- Молотый белый перец и соль по вкусу

1. Отварить грибы в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Нашинковать лук, спассеровать в половине топленого масла до золотистого цвета.

2. Растереть муку с размягченным сливочным маслом, влить бульон, довести до кипения, положить грибы, лук, добавить сметану, посолить, поперчить, вскипятить соус.

3. Нарезать филе форели порционными кусками, посолить, поперчить, переложить в керамическую емкость, добавить оставшееся топленое масло и запечь в духовке, предварительно разогретой до 200° С, после чего выложить на блюдо и полить соусом.

Форель в сметане

- 1 кг форели
- 400 г сметаны
- 100 мл растительного масла
- 70 г муки
- 500 г отварного картофеля
- Зелень, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке, слегка обжарить в растительном масле, затем переложить в огнеупорную посуду, залить сметаной и маслом со сковороды и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 15—20 мин.

2. Подать рыбу на стол с картофелем и зеленью.

Форель, тушенная с кабачками

- 700 г филе форели
- 300 г кабачков

- 150 г репчатого лука
- 150 г сыра твердых сортов
- 50 г муки
- 40 г сливочного масла
- 100 мл растительного масла
- 10 мл лимонного сока
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе форели порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до румяной корочки.

2. Нашинковать лук, спассеровать в сливочном масле. Нарезать кабачки кружочками, посолить, поперчить, положить в сотейник, на них – рыбу, лук и натертый на крупной терке сыр, влить немного воды, лимонный сок и тушить до готовности.

Форель, тушенная в горшочках

- 1 кг филе форели
- 300 г картофеля
- 200 г сметаны
- 200 г рыбного бульона
- 150 г репчатого лука
- 100 г шампиньонов
- 100 г муки
- 100 мл растительного масла
- 70 г сливочного масла
- 50 г чеснока

•Зелень укропа и петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу небольшими кусочками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до румяной корочки.

2. Нашинковать лук кольцами, грибы – тонкими пластинками, спассеровать в сливочном масле.

3. Растереть чеснок с солью в однородную массу.

4. Нарезать картофель ломтиками, разложить по горшочкам, сверху положить луково-грибную смесь и рыбу, смазать чесноком, посолить, поперчить, влить бульон и сметану, томить под крышкой в духовке, предварительно разогретой до 200° С, до готовности, иногда встряхивая горшочки. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Из горбуши

Отварная горбуша

- 600 г филе горбуши
- 100 г белых грибов
- 100 г оливок без косточек
- 50 г моркови
- 50 г корня петрушки
- 50 г кетчупа
- 50 г каперсов
- 1 лимон
- 150 г соленых огурцов
- Лавровый лист, сахар и соль по вкусу

1. Нарезать горбушу порционными кусками, посолить, положить в горячую воду, добавить лавровый лист, грибы, сварить, вынуть рыбу и грибы, нарезать тонкими пластинками. Процедить бульон.

2. Нарезать огурцы, морковь и корень петрушки брусочками, припустить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

3. Соединить грибы с огурцами, морковью и корнем петрушки, влить кетчуп, добавить каперсы, сахар, 200 мл бульона и довести до кипения.

4. Подать рыбу на блюде, полив ее соусом, украсив оливками и лимоном, нарезанным кружочками.

Горбуша, тушенная с мидиями

- 500 г филе горбуши
- 500 г мидий
- 200 мл сухого белого вина
- 50 г сливочного масла
- 50 г репчатого лука
- Зелень сельдерея и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе горбуши порционными кусками.

2. Измельчить сельдерей и петрушку.

3. Нашинковать лук, спассеровать в сливочном масле до золотистого цвета, добавить рыбу, обжарить с одной стороны, перевернуть, влить вино, посолить, поперчить, положить мидии, посыпать зеленью и томить под крышкой 6 мин, чтобы раскрылись мидии.

4. Выложить мидии на блюдо, на них – рыбу, полить образовавшимся соусом.

Горбуша в молоке

- 1,2 кг горбуши
- 900 мл молока
- 200 мл воды
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 г сливочного масла
- Молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу порционными кусками, лук – кольцами, морковь – соломкой.

2. На дно кастрюли положить лук и морковь, на овощную подушку – филе горбуши, посолить, поперчить, влить воду и молоко, варить 1 ч на слабом огне. За 5 мин до готовности добавить сливочное масло.

Шашлык из горбуши

- 2,5 кг филе горбуши
- 600 г репчатого лука
- 300 мл сухого белого вина
- 150 г сала
- 150 г кетчупа

•Зелень укропа, кориандр, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе горбуши кусочками весом 60—70 г, сало – небольшими кубиками.

2. Нашинковать лук, половину соединить с вином, кориандром, перцем и солью, перемешать, залить рыбу и оставить для маринования на 2 ч.

3. Нанизать рыбу вперемешку с салом и оставшимся луком на шпажки, жарить на мангале, подать с укропом и кетчупом.

Горбуша под сливочным соусом

- 700 г филе горбуши
- 100 г белого винограда без косточек
- 100 г соуса бешамель
- 100 г репчатого лука
- 100 г сливочного масла
- 50 мл сливок 20%-ной жирности

- 50 мл сухого белого вина

- 50 мл воды

- 1 яичный желток

- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Залить виноград водой (она должна только покрыть ягоды), варить 3 мин, откинуть на дуршлаг.

2. Нашинковать лук, нарезать рыбу порционными кусками.

3. Растопить половину сливочного масла в огнеупорной посуде, положить лук, на него – филе, добавить соль, перец, влить вино и воду, тушить до готовности, затем добавить виноград.

4. Взбить сливки. Соединить желток с оставшимся сливочным маслом и соусом бешамель, держать на слабом огне до образования однородной массы, добавить сливки, перемешать, залить горбушу и виноград, держать в духовке в режиме «Гриль», пока рыба не подрумянится.

Горбуша под ореховым соусом

- 1 кг горбуши

- 400 мл сухого красного вина

- 400 мл воды

- 150 г грецких орехов

- 50 г репчатого лука

- 30 г чеснока

- Зелень петрушки и кервеля, майоран, лавровый лист, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук кольцами, измельчить петрушку и кервель. Истолочь грецкие орехи и чеснок до однородной массы.

2. Нарезать горбушу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить лук, петрушку, майоран, лавровый лист, мускатный орех, соль, влить вино и воду, тушить на слабом огне под крышкой до готовности, затем переложить на блюдо. Образовавшийся соус протереть через сито, добавить молотый перец, чесночно-ореховую смесь, варить 5 мин, полить соусом рыбу и посыпать кервелем.

Горбуша в винном уксусе

- 1-1,2 кг горбуши

- 500 мл винного уксуса

- 200 г яблок

- 50 г корня петрушки

- 50 г корня сельдерея

- 50 г репчатого лука

- 50 г столового хрена

- 1 лимон

- Лавровый лист, черный перец горошком, сахар и соль по вкусу

1. Довести винный уксус до кипения. Нарезать горбушу порционными кусками, посолить, залить уксусом, мариновать 20 мин. Залить репчатый лук, корни петрушки и сельдерея водой, добавить перец горошком, лавровый лист, соль и варить 15 мин, затем процедить.

2. Натереть на мелкой терке яблоки, соединить со столовым хреном, добавить сахар, уксус, развести бульоном до консистенции густой сметаны.

3. Залить рыбу овощным бульоном, сварить, выложить на блюдо, украсить кружочками лимона. Отдельно подать яблочный соус.

Горбуша с грибами

- 500 г филе горбуши

- 300 г шампиньонов

- 200 мл сухого белого вина

- 200 г сметаны

- 150 г репчатого лука

- 200 г сливочного масла

- 100 г помидоров

- 100 г панировочных сухарей

- 60 г муки

- 2 яйца

- Зелень сельдерея и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть филе горбуши солью и перцем, оставить на 15 мин, затем разрезать на тонкие пласты.

2. Нарезать очищенные помидоры ломтиками, измельчить петрушку и сельдерей. Нашинковать лук кольцами, грибы – пластинками, спассеровать в половине сливочного масла, добавить помидоры, зелень, соль, перец, томить 10 мин на слабом огне и остудить. Смазать рыбу овощной смесью, свернуть рулетиками, закрепить шпажкой.

3. Взбить яйца, обмакнуть в них горбушу, запанировать в сухарях, жарить в оставшемся сливочном масле до готовности, затем переложить на блюдо и удалить шпажки. В масло всыпать муку, спассеровать, влить вино, довести до кипения, варить 5 мин, далее ввести сметану, подогреть, но не кипятить. Полить рыбу полученным соусом.

Горбуша с миндалем

- 1–1,2 кг горбуши (1 тушка)
- 200 г сливочного масла
- 200 г сала
- 100 г миндаля
- 30 г чеснока
- Молотый белый перец и соль по вкусу

1. Измельчить чеснок и миндаль.

2. Половину миндаля обжарить на сухой сковородке, добавить 100 г сливочного масла, чеснок, соль и перец, перемешать.

3. Растопить 100 г сливочного масла, положить оставшийся миндаль, жарить 5 мин.

4. Нарезать сало длинными тонкими ломтиками.

5. Нафаршировать горбушу чесночной смесью, обмазать сливочно-миндальной массой, завернуть в сало, поместить в проволочную решетку и жарить на гриле по 10 мин с каждой стороны.

Запеченная горбуша (вариант 1)

- 600 г горбуши
- 500 г картофеля
- 100 г сливочного масла
- 100 г сыра твердых сортов
- Зелень укропа, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Отварить очищенный картофель в подсоленной воде, крупно нарезать.

2. Измельчить укроп.

3. Нарезать рыбу порционными кусками, переложить на противень, добавить картофель, сливочное масло, посолить, поперчить и запекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 15—20 мин. За 5 мин до готовности посыпать натертым на крупной терке сыром. Подать на стол, посыпав зеленью.

Запеченная горбуша (вариант 2)

- 1-1,2 кг горбуши
- 100 мл растительного масла
- 50 г чеснока
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

2. Натереть рыбу солью, перцем и чесноком, положить на противень, полить растительным маслом и запекать в духовке,

предварительно разогретой до 200° С, 20 мин.

Биточки из горбуши

- 500 г филе горбуши
- 100 г муки
- 100 мл молока
- 100 мл растительного масла
- 2 яйца
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Крупно нарезать филе горбуши, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить.

2. Влить в муку молоко, добавить яйца, взбить, соединить с фаршем, перемешать, сформовать биточки, обжарить их в растительном масле и довести до готовности в духовке.

Фаршированная горбуша

- 1,2–1,5 кг горбуши (1 тушка)
- 200 г гречневой каши
- 100 г репчатого лука
- 70 мл оливкового масла
- 50 г панировочных сухарей
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, спассеровать в оливковом масле (50 мл) до золотистого цвета, добавить гречневую кашу, посолить, поперчить, перемешать и остудить.

2. Рыбу натереть снаружи и изнутри солью и перцем, нафаршировать начинкой из каши и лука, зашить брюшко, сбрызнуть оставшимся маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке, предварительно разогретой до 200° С.

Из другой красной рыбы

Отварная кета

- 500 г филе кеты
- 500 г картофеля
- 300 мл рыбного бульона
- 200 г помидоров
- 50 г корня петрушки
- 50 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 30 г муки

•Зелень петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец горошком, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать лук кольцами, корень петрушки – тонкой соломкой, рыбу – порционными кусками.

2. Нашинковать укроп и петрушку.

3. Положить рыбу в сотейник, добавить лук, корень петрушки, соль, перец горошком, лавровый лист, влить рыбный бульон, тушить до готовности на слабом огне, затем вынуть кету, бульон процедить.

4. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть протереть через сито.

5. Спассеровать муку в сливочном масле, влить томатную массу, посолить, поперчить, довести до кипения. Выложить рыбу на блюдо, полить соусом, посыпать зеленью.

6. Отварить очищенный картофель в подсоленной воде и подать его в качестве гарнира.

Кета в панировке

- 500 г филе кеты
- 100 г панировочных сухарей
- 100 мл растительного масла
- 2 яйца

•Зеленый лук, зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу брусочками, посыпать солью и перцем, перемешать.

2. Взбить яйца, обмакивать в них кусочки рыбы, панировать в сухарях и жарить в растительном масле. Подать на стол с зеленым луком и веточками укропа.

Шашлык из кеты

- 2 кг филе кеты
- 500 г помидоров
- 350 г репчатого лука
- 350 г сладкого перца
- 200 мл сухого белого вина
- 100 мл лимонного сока
- 100 мл оливкового масла
- 50 мл гранатового сока
- Зелень базилика и кинзы, кориандр, лавровый лист,

молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать сладкий перец и помидоры ломтиками, измельчить кинзу и базилик.

2. Соединить лимонный сок, вино, лук, нарезанный кольцами, лавровый лист, оливковое масло, кориандр, черный перец и соль.

3. Нарезать филе кеты кусками весом 60—70 г, полить маринадом и оставить на 2 ч, затем нанизать на шампуры рыбу попеременно с помидорами и сладким перцем, жарить на мангале до готовности. Подать шашлык с зеленью, сбрызнув гранатовым соком.

Кета под грибным соусом

- 1 кг филе кеты
- 500 мл растительного масла
- 350 мл сухого белого вина
- 200 г шампиньонов
- 150 мл 30%-ных сливок
- 60 г муки
- 60 г сливочного масла
- 40 г панировочных сухарей
- 5 мл лимонного сока
- 1 яйцо
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе кеты порционными кусками, 600 г переложить в кастрюлю, смазанную растительным маслом (20 мл), влить вино, посолить, поперчить и тушить под крышкой до готовности.

2. Оставшуюся рыбу посолить, поперчить, обвалить в муке (40 г), обмакнуть в яйцо, запанировать в сухарях и жарить во фритюре.

3. Нарезать грибы мелкими кусочками, обжарить в сливочном

масле, добавить лимонный сок.

4. Спассеровать оставшуюся муку на сухой сковороде, постепенно влить сливки, соединить с грибами, посолить, поперчить, довести до кипения.

5. В центр блюда положить отварную кету, вокруг – жареную, полить соусом.

Отварной кижуч

- 500 г картофеля
- 500 г филе кижуча
- 300 мл молока
- 200 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 20 г муки
- Сок лайма, сахар и соль по вкусу

1. Вскипятить молоко, положить в него филе кижуча, нарезанное порционными кусками, посолить, отварить.

2. Спассеровать муку в сливочном масле.

3. Крупно нарезать лук, припустить в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить мучную заправку, влить кипяток и варить до загустения, затем всыпать сахар и соль, влить сок лайма.

4. Отварить очищенный картофель в подсоленной воде.

5. Выложить рыбу на блюдо, гарнировать ее картофелем и полить луковым соусом.

Рагу с кижучем

- 600 г филе кижуча
- 300 г лапши
- 200 г кабачков
- 200 г тыквы
- 150 г помидоров
- 150 мл овощного бульона
- 100 мл растительного масла
- 80 мл сухого белого вина
- 50 г репчатого лука
- 50 г сладкого перца
- 20 г чеснока
- 20 г томатной пасты
- Зелень петрушки и кинзы, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать помидоры, кабачки, сладкий перец, лук и тыкву

мелкими кубиками.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, измельчить кинзу и петрушку.

3. Спассеровать лук и чеснок в половине растительного масла, добавить помидоры, кабачки, тыкву и томатную пасту, через 3 мин влить бульон и вино, поперчить, посолить, тушить 6–7 мин.

4. Нарезать рыбу брусочками, обжарить в оставшемся масле, влить немного воды и томить в духовке, предварительно разогретой до 180° С, 3–4 мин.

5. Отварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, переложить на блюдо, перемешать с овощами и рыбой, посыпать зеленью.

Кижуч в сухарях

- 800 г филе кижуча

- 200 г консервированной кукурузы

- 100 г помидоров

- 50 г сыра твердых сортов

- 50 г панировочных сухарей

- 50 мл растительного масла

- Зелень петрушки, тимьян, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать помидоры кружочками, рыбу – тонкими пластинками, посолить, поперчить.

2. Натереть на крупной терке сыр, измельчить петрушку.

3. Спассеровать сухари в половине растительного масла.

4. Смазать форму оставшимся маслом, поместить в нее половину филе кижуча, посыпать тимьяном, далее выложить слоями помидоры, кукурузу, зелень, оставшееся филе, сухари, сыр и запекать в духовке, разогретой до 180° С, 30 мин.

Кижуч в сметане

- 500 г филе кижуча

- 150 г сметаны

- 1 лимон

- Сладкая паприка, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу порционными кусками, обжарить без масла на сковороде с тефлоновым покрытием, посолить, поперчить, добавить паприку, полить сметаной, тушить 3–4 мин.

2. Нарезать лимон кружочками, очистить от семян и кожуры. Выложить рыбу на блюдо, полить образовавшимся соусом и

украсить лимоном.

Шашлык из кижуча

- 2 кг филе кижуча
- 500 г копченого сала
- 200 мл томатного сока
- Зелень кинзы, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу кусочками весом 60—70 г, посолить, поперчить, оставить на 45 мин.

2. Нарезать сало длинными тонкими пластинками, завернуть в них филе, нанизать на шампуры и жарить на мангале, смазывая томатным соком.

3. Подать шашлык с измельченной кинзой.

Тушеный кижуч

- 800 г кижуча
- 100 мл сухого белого вина
- 100 мл 30%-ных сливок
- 40 г сливочного масла
- 20 мл лимонного сока
- Зелень петрушки, листики мяты, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, натереть солью и перцем.

2. Измельчить петрушку и мяту.

3. Смазать форму сливочным маслом, выложить в нее рыбу, влить вино и поместить в духовку, разогретую до 200° С, на 20 мин. В течение этого времени несколько раз полить рыбу образующимся соком. За 5 мин до готовности добавить сливки.

4. Выложить рыбу на блюдо и посыпать зеленью.

Отварной лосось

- 1 кг филе лосося
- 500 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 мл молока
- 50 г сливочного масла
- Лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу порционными кусками, лук – кольцами, морковь – соломкой, картофель – крупными ломтиками.

2. Положить овощи в кастрюлю, на них – филе, лавровый лист, перец горошком, соль, влить воду и варить 1 ч на слабом огне (следить, чтобы овощи не пригорели). За 15 мин до готовности добавить молоко и сливочное масло.

3. Выложить рыбу на блюдо, гарнировать овощами, полить образовавшимся соусом.

Лосось под соусом

- 500 г филе лосося
- 100 г сметаны
- 100 г сливочного масла
- 20 г куркумы
- 10 г корня имбиря
- 1 лайм
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отжать из лайма сок, полить им рыбу, нарезанную порционными кусками, посолить, поперчить и мариновать 20—30 мин.

2. Растопить сливочное масло, обжарить в нем лосося, выложить на блюдо, поставить в горячую, но выключенную духовку.

3. Натереть на мелкой терке имбирь.

4. В масло, оставшееся после жарки, положить сметану, куркуму, имбирь, соль и перец, перемешать и подать к лососю.

Шашлык из лосося (вариант 1)

- 1,5 кг филе лосося
- 300 г сметаны
- 300 мл лимонного сока
- Зелень розмарина, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе лосося кусочками весом 60—70 г, посолить, поперчить, добавить зелень розмарина, перемешать, залить лимонным соком и мариновать 2 ч.

2. Нанизать рыбу на шампуры и жарить на мангале. Подать шашлык на стол со сметаной.

Шашлык из лосося (вариант 2)

- 1,5 кг филе лосося
- 300 г сыра твердых сортов
- 200 г баклажанов
- 200 г сладкого перца

- 100 мл лимонного сока

- Зелень кинзы, кориандр, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе лосося кусочками весом 60—70 г, посолить, поперчить, добавить кориандр, полить лимонным соком, перемешать и мариновать 40 мин.

2. Нарезать баклажаны и сладкий перец кусочками, натереть на крупной терке сыр.

3. Нанизать рыбу на шампуры вперемешку с овощами и жарить на мангале. Подать шашлык горячим, посыпав сыром и измельченной кинзой.

Лосось с капустой

- 1 кг лосося

- 500 г брюссельской капусты

- 100 г репчатого лука

- 100 мл оливкового масла

- 50 г сливочного масла

- 50 г чеснока

- 1 лимон

- Зелень петрушки и укропа, мята, майоран, кинза, тертый мускатный орех, молотый белый перец и соль по вкусу

1. Отжать сок из лимона, натереть на терке цедру.

2. Измельчить в блендере чеснок, цедру, мяту, майоран и кинзу, влить оливковое масло, лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать.

3. Нашинковать лук, выложить в кастрюлю, на него – рыбу, полить маринадом и поместить в холодильник на 1 ч.

4. Отварить в подсоленной воде брюссельскую капусту, полить ее растопленным сливочным маслом и посыпать мускатным орехом.

5. Жарить рыбу на гриле, сбрызгивая маринадом. Подать ее с капустой, измельченными петрушкой и укропом.

Лосось, запеченный с кабачками

- 1 кг филе лосося

- 150 мл сухого белого вина

- 60 мл оливкового масла

- 200 г кабачков

- 1 лимон

- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть на терке цедру лимона, затем отжать из него сок.

2. Лосось сбрызнуть соком лимона и вином, наполнить цедрой и мариновать 15 мин.

3. Нарезать кабачки тонкими пластинками, спассеровать их в оливковом масле, затем снять с огня.

4. Рыбу посолить, поперчить, выложить на противень вместе с кабачками и запекать 20—25 мин при температуре 200° С

Выпечка

Из семги

Пирог с семгой (вариант 1)

- 500 г слоеного теста
- 500 г семги
- 200 г мягкого сыра
- 150 г риса
- 50 г репчатого лука
- 40 г сливочного масла
- Сахар, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу небольшими кусочками, лук – полукольцами, посолить, поперчить, посыпать сахаром, перемешать и оставить на 30 мин.

2. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, мягкий сыр и перемешать. Разделить тесто на 2 неравные части, раскатать. Большую положить в форму, расправить края, равномерно распределить на ней рис, потом рыбу, накрыть вторым пластом теста, в центре сделать отверстие.

3. Выпекать пирог в духовке, предварительно разогретой до 180—200° С, 45—50 мин.

Пирог с семгой (вариант 2)

- 1 кг филе семги
- 800 г муки
- 500 мл кефира
- 250 г майонеза
- 250 г сливочного масла
- 200 г моркови
- 100 г репчатого лука
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 г дрожжей
- 20 г сахара
- 20 мл растительного масла
- 10 г пищевой соды
- 3 яйца
- Семена кунжута, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Соединить дрожжи с сахаром, растереть в однородную массу, влить кефир, положить соду, размягченное сливочное масло, 2 яйца и муку, замесить тесто, накрыть его пищевой

пленкой и поместить в холодильник на 2 ч.

2. Нашинковать лук, натереть на крупной терке морковь и сыр.

3. Нарезать рыбу небольшими кусочками, посолить, поперчить.

4. Разделить тесто на 2 неравные части, большую раскатать, выложить на противень, предварительно смазанный растительным маслом.

5. Равномерно распределить по тесту начинку в такой последовательности: лук, морковь, рыба, майонез, лук, морковь, майонез, сыр. Из оставшегося теста скатать жгуты, накрыть пирог решеткой и оставить для подъема.

6. Смазать пирог яйцом, посыпать кунжутом и выпекать в разогретой духовке при 180—190° С 45—50 мин.

Пирог с семгой (вариант 3)

- 800 г муки

- 350 г филе семги

- 300 мл молока

- 100 г сливочного масла

- 100 г лука-порея

- 70 мл растительного масла

- 50 г дрожжей

- 50 г сахара

- 6 яиц

- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в 100 мл теплого молока, добавить сахар и столько муки, чтобы получилось жидкое тесто.

2. Когда опара подойдет, влить 200 мл молока, положить размягченное сливочное масло, 2 яйца, оставшуюся муку, замесить тесто, поместить его в теплое место для брожения. За это время 2 раза его обмять.

3. Отварить рыбу в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Сварить 3 яйца вкрутую, измельчить. Нарубить петрушку.

4. Нашинковать лук-порей, спассеровать в 50 мл растительного масла до золотистого цвета, добавить рыбу, зелень и вареные яйца, посолить, поперчить, перемешать, остудить.

5. Разделить тесто на 2 части, раскатать. Переложить один пласт на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, равномерно распределить начинку, накрыть вторым пластом, защипнуть края, сделать отверстие посередине и оставить для подъема.

6. Смазать верх пирога яйцом и выпекать его в духовке, разогретой до 200° С, 30 мин.

Пирог с семгой (вариант 4)

- 200 г филе копченой семги
- 300 г сметаны
- 300 г майонеза
- 200 г муки
- 100 г репчатого лука
- 100 г картофеля
- 20 мл растительного масла
- 10 г пищевой соды
- Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть картофель на крупной терке, нашинковать лук и укроп, нарезать филе семги мелкими кубиками.

2. Соединить сметану, майонез, соль, соду и муку, перемешать. Вылить половину теста в форму, смазанную растительным маслом, разложить картофель, на него – лук, рыбу, зелень и оставшееся тесто (каждый слой начинки посолить и поперчить). Выпекать пирог в духовке, разогретой до 180° С, 45 мин.

Пирог с семгой (вариант 5)

- 900 г филе семги
- 450 мл рыбного бульона
- 400 г муки
- 200 г сливочного масла
- 150 мл сухого белого вина
- 300 г сыра твердых сортов
- 80 мл воды
- 50 г репчатого лука
- 2 яйца
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Натереть на крупной терке 50 г сыра, соединить его со 180 г сливочного масла, взбитым яйцом, водой и 350 г муки, замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 15—20 мин.

2. Нарезать филе семги кусками, натереть на крупной терке оставшийся сыр.

3. Нашинковать лук, спассеровать в оставшемся сливочном масле, влить бульон, вино, всыпать 50 г муки, довести до кипения и варить до загустения, затем снять с огня, добавить рыбу, сыр,

посолить, поперчить, перемешать и переложить в форму.

4. Раскатать тесто в пласт размером чуть больше формы для запекания, накрыть начинку, прилепив к стенкам. Из срезанных остатков теста сделать украшения, разложить их по поверхности пирога, смазать яйцом и поместить в холодильник на 25 мин.

5. Выпекать пирог в духовке, предварительно разогретой до 180° С, 30 мин.

Кулебяка с семгой (вариант 1)

- 1 кг филе семги
- 300 г репчатого лука
- 250 г муки
- 200 г манной крупы
- 200 мл воды
- 200 г моркови
- 300 г белокочанной капусты
- 100 г сливочного масла
- 5 яиц
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Пропустить лук и морковь через мясорубку.

2. Соединить муку с манной крупой, сделать углубление, положить овощную смесь, размягченное сливочное масло, влить воду, посолить, замесить тесто, бить его об стол, пока оно не перестанет липнуть к рукам, и оставить на 30 мин.

3. Нашинковать, отделив несколько листьев, капусту. Нарезать рыбу кусочками, посолить, поперчить.

4. Раскатать тесто в пласт, накрыть капустными листьями, выложить на них рыбу, потом нашинкованную капусту, залить взбитыми яйцами, защипнуть края, положить на сухой противень швом вниз и выпекать в духовке, предварительно разогретой до 220° С, 25—30 мин.

Кулебяка с семгой (вариант 2)

- 1 кг дрожжевого теста
- 500 г филе семги
- 500 г белокочанной капусты
- 220 мл растительного масла
- 6 яиц
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Сварить 5 яиц вкрутую, измельчить.

2. Нашинковать капусту, посолить, помять руками, отжать, обжарить в 100 мл растительного масла, добавить яйца,

поперчить, перемешать и остудить.

3. Нарезать филе семги мелкими кубиками, обжарить в 100 мл растительного масла, посолить, поперчить, остудить.

4. Раскатать тесто в пласт, распределить на нем начинку в таком порядке: капуста с яйцами, рыба, капуста с яйцами. Соединить края, защипнуть, переложить швом вниз на противень, смазанный оставшимся растительным маслом.

5. Когда кулебяка расстоится, сделать сверху несколько отверстий, смазать яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 40—45 мин.

Пицца с семгой

- 500 г дрожжевого теста
- 300 г филе семги
- 300 г помидоров
- 100 г оливок без косточек
- 100 г сладкого перца
- 100 г майонеза
- 20 мл оливкового масла
- Зелень базилика и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу мелкими кубиками, помидоры – ломтиками, сладкий перец – кольцами.

2. Нашинковать базилик и петрушку.

3. Раскатать тесто в пласт, переложить в форму, смазанную оливковым маслом, равномерно распределить начинку, выложив ее в таком порядке: рыба, помидоры, сладкий перец, оливки, базилик и петрушка, майонез. Каждый слой посолить и поперчить.

4. Выпекать пиццу в духовке, разогретой до 180—200° С, 20—25 мин.

Пирожки с семгой (вариант 1)

- 300 г филе семги
- 500 мл растительного масла
- 300 г муки
- 100 г сливочного масла
- 100 г репчатого лука
- 40 мл молока
- 1 яйцо
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Растереть сливочное масло с солью, влить молоко, вбить

яйцо, всыпать муку, замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 мин.

2. Отварить рыбу в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками.

3. Нашинковать лук, спассеровать в растительном масле (50 мл) до золотистого цвета, соединить с семгой, посолить, поперчить, перемешать и остудить.

4. Раскатать тесто в тонкий пласт, разрезать на квадраты, на каждый положить начинку, сложить пополам, защипнуть и жарить во фритюре.

Пирожки с семгой (вариант 2)

- 600—700 г муки

- 350 г филе семги

- 200 г сметаны

- 150 г сливочного масла

- 50 г репчатого лука

- 20 г сахара

- 20 мл растительного масла

- 5 яиц

- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Насыпать муку горкой, сделать углубление, положить в него 100 г размягченного сливочного масла, влить сметану, 2 яйца, добавить сахар и соль, замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30—40 мин.

2. Сварить 2 яйца вкрутую, измельчить.

3. Отварить семгу в подсоленной воде, остудить и нарезать мелкими кусочками.

4. Нашинковать лук, спассеровать в оставшемся сливочном масле до золотистого цвета, соединить с рыбой и яйцами, посолить, поперчить и перемешать.

5. Раскатать тесто в пласт толщиной 3—4 мм, вырезать кружки, положить в центр каждого начинку, смазать края яйцом, защипнуть, переложить на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 15 мин.

Из форели

Пирог с форелью (вариант 1)

- 500 г дрожжевого слоеного теста
- 300 г филе форели
- 200 г белокочанной капусты
- 50 г репчатого лука
- 50 г моркови
- 50 г сливочного масла
- 50 мл растительного масла
- 4 яйца
- 50 мл молока
- Молотый красный и черный перец, соль по вкусу

1. Нашинковать капусту, нарезать лук тонкими кольцами, морковь – соломкой.

2. Спассеровать лук и морковь в растительном масле (30 мл) до золотистого цвета, добавить капусту, посолить, поперчить, тушить под крышкой 3–5 мин, затем положить сливочное масло, перемешать и остудить. Нарезать филе форели мелкими кубиками.

3. Сварить 3 яйца вкрутую, натереть на крупной терке. Соединить рыбу, капусту, яйца и перемешать.

4. Взбить яйцо с молоком.

5. Разрезать тесто на 4 части, раскатать, смазать смесью яйца с молоком, выложить начинку, свернуть рулетом.

6. Застелить форму бумагой для выпечки, смазать растительным маслом, выложить рулеты в виде спирали.

7. Смазать верх пирога оставшимся молоком с яйцом и выпекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 35—40 мин.

Пирог с форелью (вариант 2)

- 500 г филе форели
- 300 г зеленого лука
- 400—450 г муки
- 200 мл воды
- 170 г сливочного масла
- 100 г сметаны
- 100 г сыра твердых сортов
- 20 мл растительного масла

- 8 яиц

- Зелень петрушки и укропа, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарубить сливочное масло с мукой, добавить 1 яйцо, соль и воду, замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 3–4 ч.

2. Нашинковать зеленый лук, зелень петрушки и укропа. Сварить 5 яиц вкрутую, измельчить.

3. Отварить рыбу в подсоленной воде, мелко нарезать, соединить с зеленым луком, зеленью и яйцами, посолить, поперчить, добавить мускатный орех, перемешать.

4. Натереть на крупной терке сыр.

5. Взбить 2 яйца со сметаной.

6. Раскатать тесто в пласт, выложить в форму, смазанную растительным маслом, так, чтобы свешивались края, равномерно распределить начинку, залить яично-сметанной смесью, посыпать сыром, завернуть внутрь бортики. Выпекать пирог в разогретой духовке при температуре 180° С 35—40 мин.

Пирог с форелью (вариант 3)

- 1 кг дрожжевого теста

- 300 г филе форели

- 150 г картофеля

- 50 г репчатого лука

- 50 мл оливкового масла

- 1 яйцо

- Тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать картофель тонкими кружочками, лук – кольцами, рыбу – мелкими кусочками.

2. Разделить тесто на 3 части, раскатать. Поместить один пласт на противень, смазанный 20 мл оливкового масла, выложить картофель, на него – лук, посолить, поперчить, накрыть вторым пластом, положить на него рыбу, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, сбрызнуть оставшимся маслом, накрыть третьим пластом, защипнуть края, проколоть вилкой несколько отверстий.

3. Когда пирог поднимется, смазать его яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 220° С, 30 мин.

Пирог с форелью (вариант 4)

- 800 г слоеного теста

- 700 г филе форели
- 100 г сливочного масла
- 100 г листового салата
- 20 мл растительного масла
- 1 яйцо
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу мелкими кубиками, полить растопленным сливочным маслом, посолить, поперчить, перемешать, разделить на 3 части.

2. Раскатать 4 пласта теста. Первый положить на противень, предварительно смазанный растительным маслом, накрыть листьями салата, сверху распределить филе, повторить слои еще 2 раза. Последним слоем должно быть тесто. Смазать его яйцом и выпекать пирог в духовке, разогретой до 180° С, 30 мин.

Пирог с форелью (вариант 5)

- 500 г слабосоленой форели
- 400 г муки
- 200 г сливочного масла
- 100 мл пива
- 100 г репчатого лука
- 100 г сыра твердых сортов
- 50 мл растительного масла
- 4 яйца
- Зелень петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Насыпать муку горкой, сверху углубление, влить пиво, добавить 1 яйцо, соль, замесить тесто, убрать его в холодильник на 30 мин.

2. Раскатать тесто в пласт, натереть на него с помощью терки предварительно замороженное сливочное масло, сложить конвертом, завернуть в пищевую пленку, снова поместить в холодильник на 30 мин. Повторить процедуру еще 1–2 раза.

3. Нарезать рыбу мелкими кубиками.

4. Нашинковать лук, спассеровать в половине растительного масла, посолить, поперчить. Сварить 2 яйца вкрутую, измельчить. Нарубить петрушку и укроп, натереть на крупной терке сыр.

5. Разделить тесто на 2 части, раскатать, положить один пласт на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, разложить начинку в таком порядке: рыба, лук, зелень, яйца, сыр. Накрыть изделие вторым пластом, защипнуть края, сделать вилкой несколько проколов, смазать яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 180° С, 40—45 мин.

Пицца с форелью (вариант 1)

- 300 г филе форели
- 300 г сыра твердых сортов
- 300 г помидоров
- 200 г репчатого лука
- 200 г муки
- 100 мл молока
- 100 г оливок без косточек
- 40 мл оливкового масла
- 30 г чеснока
- 10 г дрожжей
- 10 г сахара
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплом молоке, добавить сахар, 20 мл оливкового масла, соль и муку, замесить тесто, оставить для подъема в теплом месте. За это время 1–2 раза обмять его.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, натереть на крупной терке сыр, нашинковать лук.

3. Залить кипятком помидоры, очистить от кожицы, мякоть измельчить, соединить с чесноком и 50 г сыра, посолить, поперчить, перемешать.

4. Отварить филе в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кусочками.

5. Раскатать тесто в пласт, положить на противень, смазанный оставшимся оливковым маслом, сформовать невысокие бортики. Равномерно распределить помидоры, лук, оливки и рыбу, посыпать сыром и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 20 мин.

Пицца с форелью (вариант 2)

- 450 г дрожжевого теста
- 300 г филе слабосоленой форели
- 300 г стручковой фасоли
- 200 г картофеля
- 200 г майонеза
- 100 г репчатого лука
- 20 мл растительного масла
- Зелень петрушки и сельдерея, соль по вкусу

1. Отварить фасоль в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать кусочками.

2. Сварить картофель до полуготовности, очистить, нарезать тонкими кружочками.

3. Нашинковать лук, нарезать форель тонкими пластинками, измельчить сельдерей и петрушку.

4. Раскатать тесто в пласт, выложить в форму, смазанную растительным маслом, сделать бортики, равномерно распределить начинку в таком порядке: рыба, лук, фасоль, зелень, майонез. Выпекать пиццу в духовке, разогретой до 180—200° С, 25 мин.

Расстегаи с форелью

- 900 г дрожжевого теста
- 400 г филе форели
- 50 г репчатого лука
- 60 мл растительного масла
- 20 г муки
- 3 яйца
- Зелень укропа и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать филе форели кусочками, измельчить петрушку и укроп. Сварить яйца вкрутую и нарезать кружочками. Нашинковать лук, спассеровать в 40 мл растительного масла до золотистого цвета, добавить муку, влить немного воды, чтобы масса приобрела консистенцию густой сметаны, положить рыбу, всыпать зелень, посолить, поперчить, перемешать и остудить.

2. Разделить тесто на пирожки, раскатать, в центр каждого положить начинку, сверху – по кружочку яйца, защипнуть края, оставив небольшое отверстие посередине, выложить изделия на противень, смазанный растительным маслом, и после расстойки выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 15 мин.

Из горбуши

Пирог с горбушей (вариант 1)

- 1 кг муки
- 500 мл молока
- 300 г филе горбуши
- 300 г белокочанной капусты
- 100 г репчатого лука
- 100 г сливочного масла
- 100 мл растительного масла
- 40 г сахара
- 20 г дрожжей
- 3 яйца
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Залить дрожжи небольшим количеством теплого молока, добавить сахар и немного муки, перемешать.

2. Когда опара подойдет, влить оставшееся молоко, положить размягченное сливочное масло, добавить яйца, соль, муку, замесить тесто и оставить для подъема. За это время 2 раза обмять его.

3. Нарезать капусту тонкой соломкой, лук – кольцами, рыбу – небольшими кусочками.

4. Спассеровать лук до золотистого цвета в 80 мл растительного масла, добавить капусту и рыбу, посолить, поперчить, тушить до готовности и остудить.

5. Разделить тесто на 2 части, раскатать в пласты. Один положить на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, равномерно распределить на нем начинку, накрыть вторым пластом, края защипнуть, в центре сделать отверстие.

6. Когда пирог поднимется, выпекать его в духовке, разогретой до 200° С, 40—45 мин.

Пирог с горбушей (вариант 2)

- 400 г муки
- 180 мл молока
- 300 г филе горбуши
- 150 г сливочного масла
- 100 г репчатого лука
- 100 г картофеля
- 30 г сахара

- 25 г дрожжей
- 20 мл растительного масла
- 3 яйца

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплом молоке, добавить сахар, соль, 100 г размягченного сливочного масла, 2 яйца и муку, замесить тесто, поместить в теплое место для брожения. За это время 1–2 раза обмять его.

2. Отварить рыбу в подсоленной воде, мелко нарезать.

3. Нашинковать лук, спассеровать в оставшемся сливочном масле, соединить с горбушей, добавить измельченную зелень укропа, посолить, поперчить, перемешать, остудить.

4. Нарезать картофель тонкими кружочками, посолить, поперчить.

5. Отделить от теста небольшой кусочек, остальное раскатать в пласт, выложить на смазанный растительным маслом противень так, чтобы края образовали бортики, распределить рыбную начинку, сверху положить картофель.

6. Скатать из оставшегося теста жгутики и выполнить поверх начинки решетку. Через 15—20 мин смазать верх пирога яйцом, поместить его в духовку, разогретую до 200° С, на 35—40 мин.

Пирог с горбушей (вариант 3)

- 1 кг дрожжевого теста
- 500 г горбуши
- 500 г картофеля
- 150 г репчатого лука
- 150 г риса
- 100 г сыра твердых сортов
- 20 мл растительного масла
- 1 яйцо
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу небольшими кубиками, картофель – тонкими кружочками, лук – кольцами.

2. Натереть на крупной терке сыр.

3. Разделить тесто на 2 неравные части, раскатать. Выложить меньшую на противень, смазанный растительным маслом, разложить начинку в такой последовательности: картофель, рис (его не варить, а только вымыть), лук, рыба, лук, рис, картофель. Каждый слой посолить и поперчить. Накрыть вторым пластом теста, защипнуть края.

4. Когда пирог расстояется, смазать его яйцом, посыпать сыром и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 50 мин.

Кармашки с горбушей

- 300 г горбуши
- 300 г белых грибов
- 200 мл рыбного бульона
- 200 мл воды
- 250 г муки
- 150 г сливочного масла
- 100 г сметаны
- 20 мл растительного масла
- 3-4 яйца
- 1 яичный желток
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Довести воду до кипения, положить в нее 100 г сливочного масла. Когда оно растает, всыпать 200 г муки и быстро, убавив огонь до минимума, перемешать тесто, чтобы избежать появления комочков. Остудить его до комнатной температуры.

2. Вбить в тесто яйца по одному, растереть до однородного состояния.

3. Смазать противень растительным маслом, выложить порции теста столовой ложкой, постоянно обмакивая ее в холодную воду, на расстоянии 3–4 см одна от другой и выпекать в духовке, предварительно разогретой до 200° С, 20—25 мин.

4. Отварить рыбу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, измельчить.

5. Нарезать грибы тонкими ломтиками, обжарить в оставшемся сливочном масле, влить немного бульона, посолить, поперчить и тушить 10 мин.

6. Подсушить 50 г муки на сухой сковороде, растирая, постепенно влить оставшийся бульон, положить грибы, варить до готовности, затем добавить сметану, желток, рыбу, посолить, поперчить, перемешать и слегка остудить.

7. Сделать отверстия в булочках и наполнить их рыбной начинкой.

Пицца с горбушей

- 200 г филе горбуши
- 300 г муки
- 250 г помидоров
- 150 г мягкого сыра
- 100 мл молока
- 20 мл растительного масла
- 15 мл оливкового масла

- 20 г сахара
- 15 г дрожжей
- 1 яйцо
- Тимьян, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплом молоке, добавить сахар, соль, яйцо и муку, замесить тесто, поместить его в теплое место для подъема. За это время 1–2 раза обмять. Залить помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть измельчить, влить немного воды, посолить, поперчить, добавить тимьян и тушить до загустения, затем протереть через сито.

2. Нарезать рыбу мелкими кубиками, посолить, поперчить, перемешать. Раскатать тесто в пласт, положить в форму, смазанную растительным маслом, сделать бортики.

3. Равномерно распределить рыбу, сбрызнуть оливковым маслом, далее выложить томатное пюре, маленькие кусочки сыра, дать пицце расстояться и выпекать ее в духовке при 180—200° С 30—40 мин.

Пирожки с горбушей

- 500 г муки
- 200 мл молока
- 200 г филе горбуши
- 200 г пшенной каши
- 100 г сливочного масла
- 100 мл кефира
- 100 г репчатого лука
- 50 г дрожжей
- 20 г сахара
- 40 мл растительного масла
- 2 яйца

•Зелень петрушки и укропа, молотый черный и красный перец, соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплом молоке, добавить 1 яйцо, кефир, сахар, соль, размягченное сливочное масло, муку, замесить тесто, оставить его в теплом месте для брожения. За это время 1–2 раза обмять.

2. Нашинковать лук, спассеровать в половине растительного масла.

3. Измельчить укроп и петрушку.

4. Отварить филе горбуши в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать, добавить пшенную кашу, зелень и лук, посолить, поперчить, перемешать.

5. Разделить тесто на пирожки, раскатать. В центр каждой

лепешки положить начинку, защипнуть края, выложить на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, дать расстояться, смазать яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 25 мин.

Из другой красной рыбы

Пирог с кетой (вариант 1)

- 500 г филе кеты
- 400 г слоеного теста
- 300 г брокколи
- 400 мл сливок
- 100 г вареных креветок
- 7 яиц
- Тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

вкусу

1. По отдельности отварить рыбу и брокколи в подсоленной воде.

2. Разобрать капусту на соцветия.

3. Нарезать рыбу небольшими кусочками, соединить с молотым перцем, мускатным орехом, капустой, очищенными креветками и перемешать.

4. Взбить сливки с яйцами.

5. Раскатать тесто, выложить его в форму, расправить края, равномерно распределить начинку, залить сливками.

6. Выпекать пирог в духовке, предварительно разогретой до 180—200° С, 45—50 мин.

Пирог с кетой (вариант 2)

- 1 кг кеты
- 500 г слоеного теста
- 100 г репчатого лука
- 100 мл растительного масла
- 40 г муки
- 3 яйца
- рыбный бульон
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нашинковать лук, спассеровать в 20 мл растительного масла, всыпать муку, через 1 мин влить столько бульона, чтобы образовалась густая масса.

2. Сварить 2 яйца вкрутую, измельчить.

3. Нарезать филе мелкими кубиками, обжарить в 60 мл растительного масла, посолить, поперчить, соединить с луком и яйцами, перемешать и остудить.

4. Разделить тесто на 2 части, раскатать, вырезать 2 рыбки.

Выложить одну на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, распределить на ней начинку, накрыть второй рыбкой, защипнуть края.

5. Из остатков теста сделать глаза, жабры, чешую, смазать яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 160° С, 35—45 мин.

Пирожки с кетой

- 400 г муки
- 400 г филе кеты
- 300 г сливочного масла
- 200 мл молока
- 200 г гречневой каши
- 100 г репчатого лука
- 100 мл растительного масла
- 20 г сахара
- 4 яйца
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Насыпать на доску муку, положить на нее замороженное сливочное масло и рубить ножом, пока не образуется масляная крошка, затем добавить соль, сахар, влить молоко, быстро замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 3–5 ч.

2. Раскатать тесто в пласт, сложить конвертом и снова убрать в холодильник. Повторить процедуру еще 2 раза.

3. Нарезать рыбу кусочками.

4. Сварить 3 яйца вкрутую, измельчить.

5. Нашинковать репчатый лук, спассеровать в 80 мл растительного масла, добавить рыбу, обжарить, остудить, пропустить через мясорубку, соединить с гречневой кашей и яйцами, посолить, поперчить, перемешать.

6. Разделить тесто на шарики, раскатать их в лепешки, положить в центр каждой начинку, защипнуть края, переложить на противень, смазанный оставшимся растительным маслом.

7. Когда пирожки расстанутся, смазать их яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 220° С, 15 мин.

Пицца с кетой

- 350 г филе кеты
- 500 г помидоров
- 350 г муки
- 120 мл молока
- 80 мл растительного масла

- 70 г сливочного масла
- 25 г сахара
- 20 г дрожжей
- 10 г чеснока
- 2 яйца

•Зелень базилика, тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Растворить дрожжи в теплом молоке, добавить размягченное сливочное масло, яйца, всыпать сахар, перец, соль, муку, замесить тесто, убрать в теплое место для брожения. За это время 1–2 раза обмять его.

2. Пропустить чеснок через чеснокодавилку, нарубить базилик. Нарезать филе кеты мелкими кусочками. Обдать помидоры кипятком, очистить от кожицы, мякоть измельчить, жарить в 60 мл растительного масла до загустения, затем посолить, поперчить, посыпать базиликом, остудить, соединить с рыбой, чесноком и перемешать.

3. Раскатать тесто в пласт, положить в форму, смазанную оставшимся растительным маслом, сформовать бортики, выложить начинку, завернуть края внутрь и выпекать пиццу в духовке, разогретой до 180—200° С, 25—30 мин.

Пирог с кижучем

- 400 г муки
- 200 г филе слабосоленого кижуча
- 200 г репчатого лука
- 200 г сливочного масла
- 150 мл молока
- 80 г сметаны
- 50 г майонеза
- 20 мл растительного масла
- 15 г пищевой соды
- 2 яйца
- Молотый черный перец и соль по вкусу

1. Насыпать муку (380 г) горкой, сверху сделать углубление, влить молоко, 150 г размягченного сливочного масла, сметану, соду, погашенную кипятком, соль, замесить тесто, выложить его в форму, смазанную растительным маслом, сделать бортики.

2. Нарезать рыбу мелкими кубиками.

3. Нашинковать лук, пассеровать в оставшемся сливочном масле, посолить, поперчить, остудить.

4. Взбить майонез с яйцами и 20 г муки.

5. Выложить на тесто половину лука, на него – рыбу, снова

лук, полить майонезной смесью.

6. Поместить пирог в духовку, разогретую до 180° С, на 30 мин.

Пицца с кижучем

- 400 г дрожжевого теста
- 300 г филе копченого кижуча
- 100 г яблок
- 50 г репчатого лука
- 50 г сметаны
- 50 г сливочного масла
- 50 г сыра твердых сортов
- 20 мл растительного масла
- Тертый мускатный орех и молотый черный перец по вкусу

1. Нарезать рыбу мелкими кусочками, поперчить, добавить мускатный орех.

2. Очистить яблоки от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками.

3. Натереть на крупной терке сыр.

4. Нашинковать лук, пассеровать в сливочном масле до золотистого цвета.

5. Раскатать тесто в пласт, выложить в форму, предварительно смазанную растительным маслом, сформовать бортики, равномерно распределить по поверхности начинку в такой последовательности: лук, рыба, сметана, яблоки, сыр. Выпекать пиццу в духовке, разогретой до 180—200° С, 25 мин.

Расстегаи с кижучем

- 1 кг дрожжевого теста
- 800 г филе кижуча
- 200 мл рыбного бульона
- 50 г репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 20 мл растительного масла
- 1 яйцо
- Тертый мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Отварить рыбу в бульоне, вынуть, отделить 10 широких полосок, остальную нарезать мелкими кубиками.

2. Нашинковать лук, пассеровать в сливочном масле до золотистого цвета, соединить с измельченной рыбой, посолить, поперчить, добавить мускатный орех и перемешать.

3. Разделить тесто на 10 частей, сформовать шарики. Когда они увеличатся в объеме, раскатать их, в центр положить начинку, поверх нее – полоску рыбы, защипнуть края, оставив центр открытым.

4. Переложить расстегав на противень, смазанный растительным маслом, дать расстояться, затем смазать яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 35—40 мин.

Пирожки с кижучем

- 700 филе кижуча
- 500 г муки
- 300 мл растительного масла
- 200 г сливочного масла
- 100 г репчатого лука
- 40 мл коньяка
- 20 г сахара
- 3 яйца
- Зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Насыпать муку горкой, сделать углубление, всыпать сахар, соль, влить коньяк, положить размягченное сливочное масло, замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 35—45 мин.

2. Пропустить рыбу через мясорубку, обжарить в 50 мл растительного масла.

3. Нашинковать лук, спассеровать в 30 мл растительного масла до золотистого цвета.

4. Сварить яйца вкрутую, измельчить.

5. Нарезать петрушку.

6. Соединить рыбу с луком, яйцами и зеленью, посолить, поперчить, перемешать.

7. Разделить тесто на шарики, раскатать их, положить в центр начинку, защипнуть края и жарить в оставшемся растительном масле.

Пирог с лососем

- 1 кг дрожжевого теста
- 1 кг филе лосося
- 200 г сала
- 100 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 50 г панировочных сухарей
- Тимьян, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать сало и филе лосося мелкими кубиками, нашинковать лук.

2. Разделить тесто на 2 части, раскатать их, один пласт положить на противень, смазанный растительным маслом (20 мл), распределить на нем начинку в таком порядке: сало, рыба, лук (каждый слой посолить, поперчить, посыпать тимьяном), накрыть вторым пластом.

3. Когда пирог расстоится, смазать верх оставшимся растительным маслом, посыпать сухарями и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 55—60 мин.

Слоеные кармашки с лососем

- 500 г слоеного теста
- 300 г филе копченого лосося
- 300 г мягкого сыра (фета и т. п.)
- 20 г чеснока
- 1 яичный белок
- Молотый черный перец по вкусу

1. Пропустить чеснок через чеснокодавилку.

2. Нарезать рыбу мелкими кусочками, добавить чеснок и сыр, поперчить и перемешать.

3. Раскатать тесто в пласт, разрезать на квадраты, на каждый положить начинку, защипнуть с двух сторон, переложить на противень, предварительно застеленный бумагой для выпечки, и смазать белком.

4. Выпекать кармашки в духовке, разогретой до 180° С, 20 мин.

Пирожки с лососем

- 500 г дрожжевого теста
- 200 г филе лосося
- 100 г мягкого сыра
- 50 г сыра твердых сортов (пармезан и т. п.)
- 20 мл растительного масла
- 1 яйцо
- Зелень петрушки, молотый красный и черный перец, соль по вкусу

1. Разделить тесто на шарики. Пока они поднимаются, приготовить начинку.

2. Измельчить петрушку, натереть на крупной терке твердый сыр. Отварить рыбу в подсоленной воде, остудить, нарезать мелкими кубиками, соединить с твердым и мягким сыром,

зеленью, посолить, поперчить, перемешать.

3. Раскатать тесто в лепешки, на середину каждой положить начинку, защипнуть края, переложить пирожки на противень, смазанный растительным маслом. Когда они расстоятся, смазать их взбитым яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 220° С, 10 мин.

Расстегаи с лососем

- 1 кг дрожжевого теста
- 750 г филе лосося
- 200 г сливочного масла
- 150 г риса
- 100 мл воды
- 50 г красной икры
- 20 мл растительного масла
- 1 яйцо

•Зелень укропа, молотый черный перец и соль по вкусу

1. Нарезать рыбу мелкими кусочками, добавить 50 г сливочного масла, влить воду, посолить, поперчить, тушить на слабом огне до готовности, остудить.

2. Измельчить укроп.

3. Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, соединить с рыбой, положить 100 г сливочного масла и зелень, перемешать, остудить.

4. Раскатать тесто в пласт, вырезать кружки, на каждый положить начинку, защипнуть края, оставив середину открытой.

5. Переложить изделия на противень, смазанный растительным маслом, дать расстояться, затем смазать яйцом и выпекать в духовке, разогретой до 200° С, 25 мин. Готовые расстегаи слегка остудить, положить в отверстия по кусочку сливочного масла и немного икры.

Приложения



Суп из семги с молоком



Рыбный суп (вариант 2)



Шашлык из лосося (вариант 1)



Семга, запеченная с картофелем



Форель в сметане



Жареная семга



Лосось, запеченный с кабачками



Форель на пару